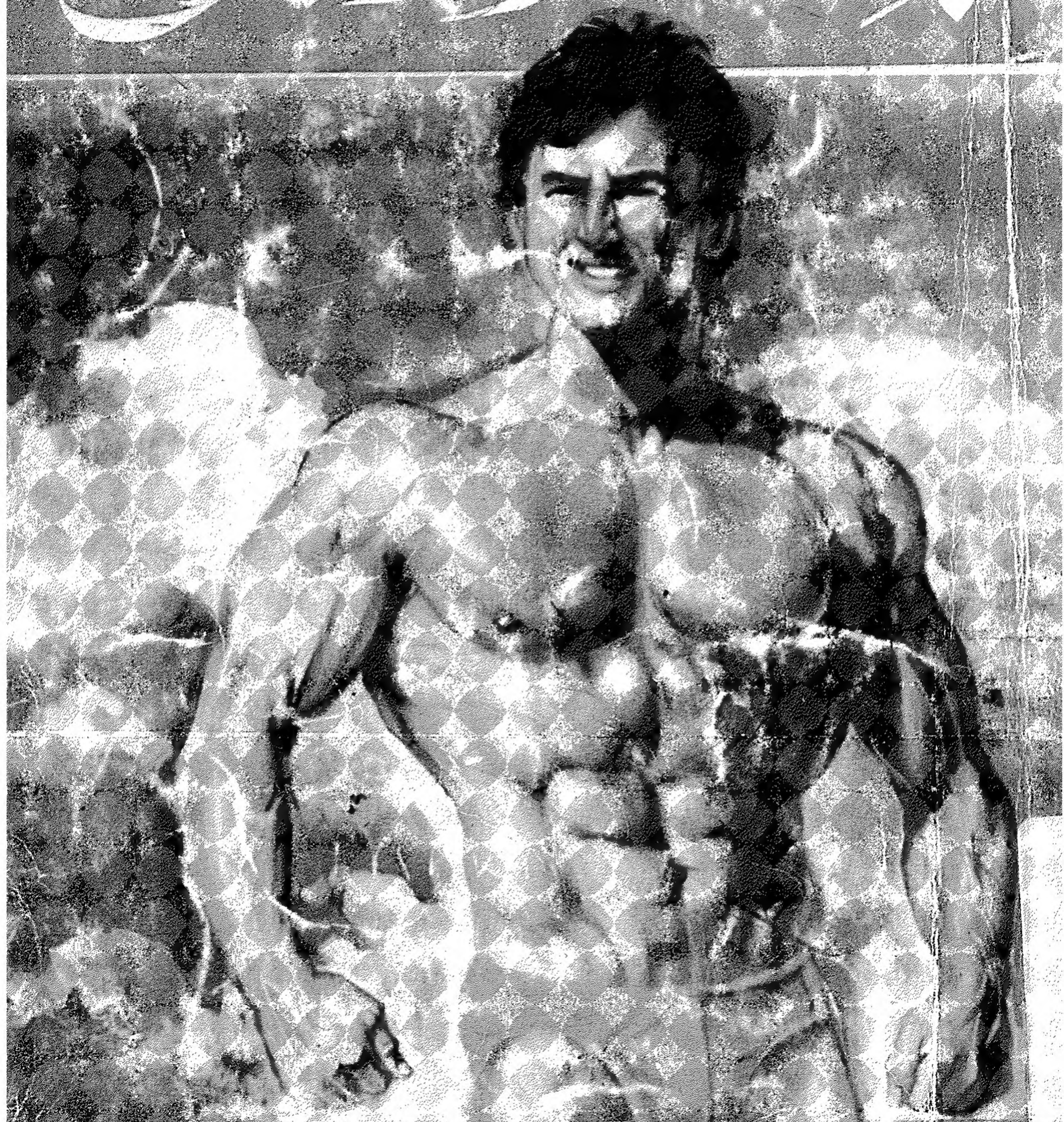


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



طريق الصحة والقوة والبطولة

بناءوا الأضراس ممرينات وصورة لتنمية العضلات الطريبي، إلى القوة والبطولة



إعداد وتقديم
عائى محمد على
ليسانس آداب

يطلب من مكتبة كوستا بحيدان العقبة ومكتبة رجب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

إلى كل من يقدم عظمة الخالق
ويريد أن يتمتع بتاج الصحة
والسعادة . أهدى كتابي

محمد علي عمر

تليفون : ٤٢٥٣١٤

عزيزى القارىء...

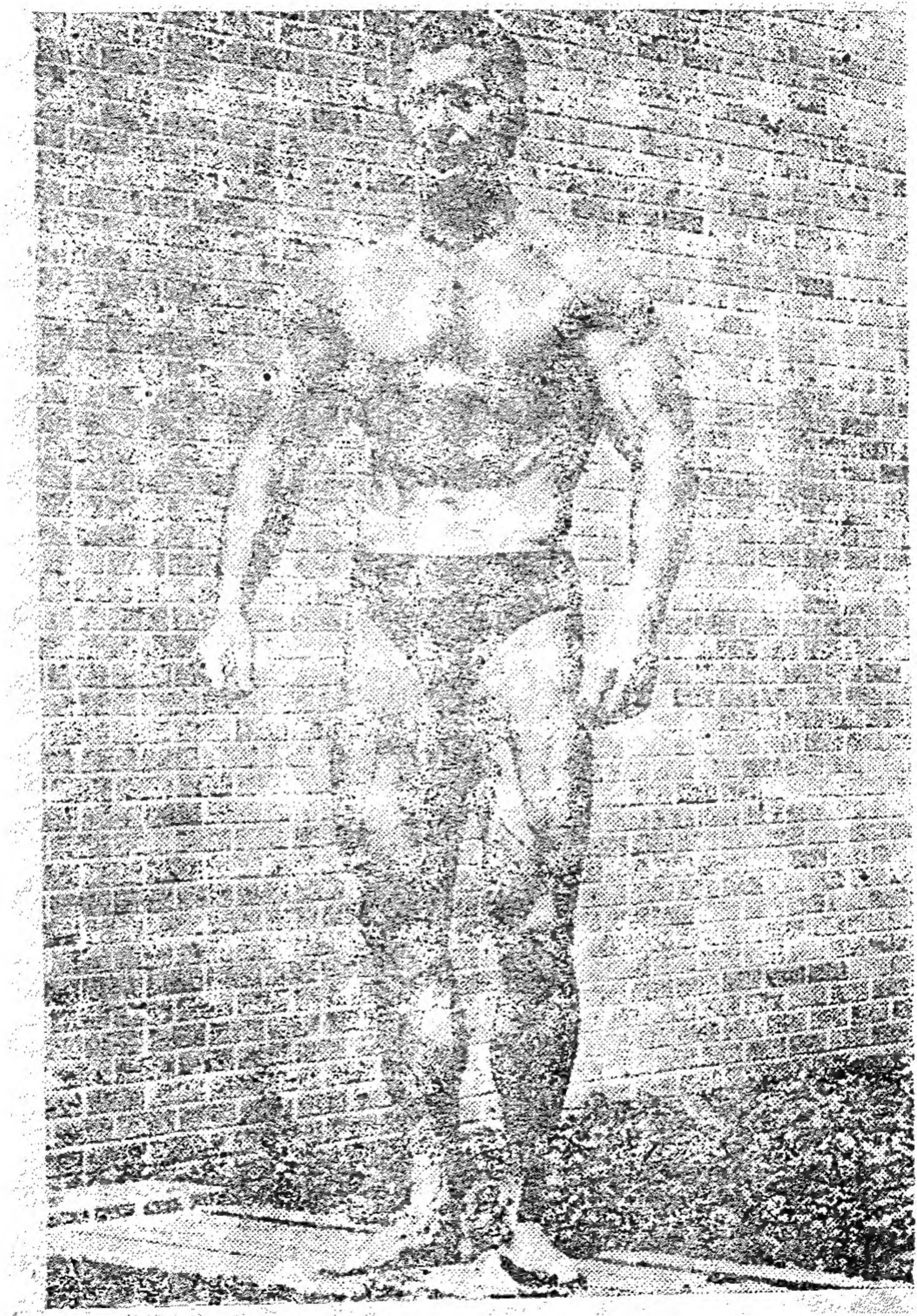
بنسب إلى الأبطال

الطريق إلى خلق جيل رياضى سليم يبنى بسواعده القوية
مجد مصر .

التربية الرياضية ليست فقط وسيلة لتضية أوقات الفراغ
ولا يمكنها ضرورة لتربية أفراد الشعب ليصبحوا أعضاء أقوياء
أصحاء فى المجتمع .

وفى صفحات هذا الكتاب إرشادات عملية تمنحك القوام
المعتدل والجسم المثالى السليم والروح الرياضية العالية ، وبناء
الأجسام رياضية تكسب من يمارسها جسماً سليماً وصحة جيدة
ورجوله كاملة ، وكذلك فهى تزيد عضلات الجسم قوة ونمواً
وتناسقاً وتحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية .

وتمنح أيضاً من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل
إلى النجاح فى الحياة .



يجب أن نعيش أحماء أقوياء

كيف تبني جسماً قوياً بسهولة ؟

هل ترى صور الأبطال ذوى العضلات المفتولة والأجسام
المنسقة التى تنشر فى الصحف والمجلات الرياضية . هل تريد أن
تصبح مثل هؤلاء الأبطال .

لقد صمم هؤلاء الأشخاص على أن يبنوا أجساماً قوية
ونفذوا ما عزموا عليه حتى أصبح الحلم حقيقة واقعة ، وأنت
فلا تعتقد أنه من المستحيل أن تصل إلى مثل هذه النتيجة .

إن جسدك هو قيثارة نفسك ، وأنت وحدك الذى تستطيع
أن تخرج منها أنغاماً عذبة أو أصواتاً ناشزة مشوشة .

الكمال الجسمانى

أن دراسة الجسم البشرى ووسائل تحقيق جماله وكماله وإصلاح
عاهه وعيوبه والقضاء على تشوهات وأمرضه أصبحت الآن فى
المقام الأول من الثقافة المرغوبة والفهم الصحيح وعلم الحياة
الضرورية وأضحى لها اهتماماً بالغ الشان فى جميع مرادفها

وفي سبيل التمتع باكتساب المعلومات اللازمة على حياة سعيدة
ناجحة من الوجهة الجسمانية والرياضية والعقلية .

• • •

وتمرينات هذا الكتاب تمنحك القوام المعتدل والجسم المثالي
القوى ويعالجك من عيوب قصر القامة والنحافة والسمنة بأحدث
الطرق الطبية والرياضية ، وأنت تعرف وتحفظ (أن لبدنك
عليك حقاً) .

(ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه) فلتضع
نصب عينيك ، ولتعطى لبدنك حقه الواجب من الرعاية والعناية
والعلاج ، إذا ما الفائدة التي تجنيها لو ربح العالم كله وخسرت
النفس والجسد وظللت جسماً مريضاً قصيراً نحيلاً أو بديناً
هزيلًا .

لماذا نتدرب ؟

غالباً ما يسأل المبتدئ في رياضة بناء الأجسام ما الفائدة التي تعود علينا من هذه الرياضة هذا سؤال معقول فما من شخص عاقل يضيع وقته وجهده في عمل دون أن يتوقع منه أية فائدة ، ورياضة بناء الأجسام تكسبك الفوائد الآتية :

- ١ - تمنحك صحة جيدة .
- ٢ - تضيف عليك رجولة كاملة .
- ٣ - تزيد عضلات جسمك قوة ونموا .
- ٤ - تمنحك الشهرة وتصل بك أحياناً إلى المجد .
- ٥ - تمنحك القوة والعزم لتتال النجاح السكامل .

نعم أن نجوم هذه الرياضة من الأبطال المشهورين يؤكدون لك هذه الحقيقة ، فإن قوة أجسامهم وحسن مظهرهم وشخصياتهم الجذابة قد هيات لهم الفرصة لأن يتفوقوا على أقرانهم ويظهروا بهذه الشهرة في الحياة .

وأيضا ذهب أحدهم فإن الناس تجرى وراء صداقته وكسب محبته ومودته ، فكثيراً ما وصل أشخاص ما كان ينتظر لهم مستقبل في هذه الرياضة ، وهم أشخاص نحاف ضعاف البنية ، وحصلوا على بطولات عالمية كما حدث للبطل (تريولنت) الأمريكي البطل العالمي في كمال الأجسام ، فقد كان قبل إقباله على هذه الرياضة يقدر وزنه بحوالى ٥٠ كيلو كما كان ضعيفاً جسمانياً .

وكذلك (ستيف ريفز) الأمريكي الذى أصبح بطلاً عالمياً مرهوقاً ، فلا يمكن لأحد أن يتنبأ من سيكون بطل المستقبل ، ولهذا السبب فإن الفرص موائمة ومتساوية أمام الجميع ، واعمل على أن يكون شعارك دائماً :

(يجب أن نعيش أصحاب أقوىاء)

عضلاتنا وكيف تعمل

إن أكثر من نصف الجسم الانساني مكون من العضلات ،
وهي أعجب هياكل الخالق وتلعب العضلات من المهد إلى اللحد
دوراً هاماً في كل ما يقوم به الانسان من أعمال . فهي التي تدفع
بنا إلى هذه الدنيا منذ الولادة . عندما يقذف الرحم المولود إلى
نور الحياة بعد أن يقضى فيه تسعة أشهر ، وعضلات الجسم هي
التي تمدنا بالحرارة الداخلية اللازمة والعضلات هي التي تدفع
بالطعام عبر القناة الهضمية ، وهي التي تمتص الهواء وتدفعه
داخِلَ الرئتين .

والعضلات عبارة عن آلات عظيمة التركيب لها القدرة على
تحويل المراد الكيماوية (الطعام) إلى طاقة ميكانيكية (العمل)
جميع عضلات الجسم تحتاج إلى كميات كبيرة من الاوكسجين
ولا يشعر الانسان بالتعب طالما ظل هادئاً في مكانه .

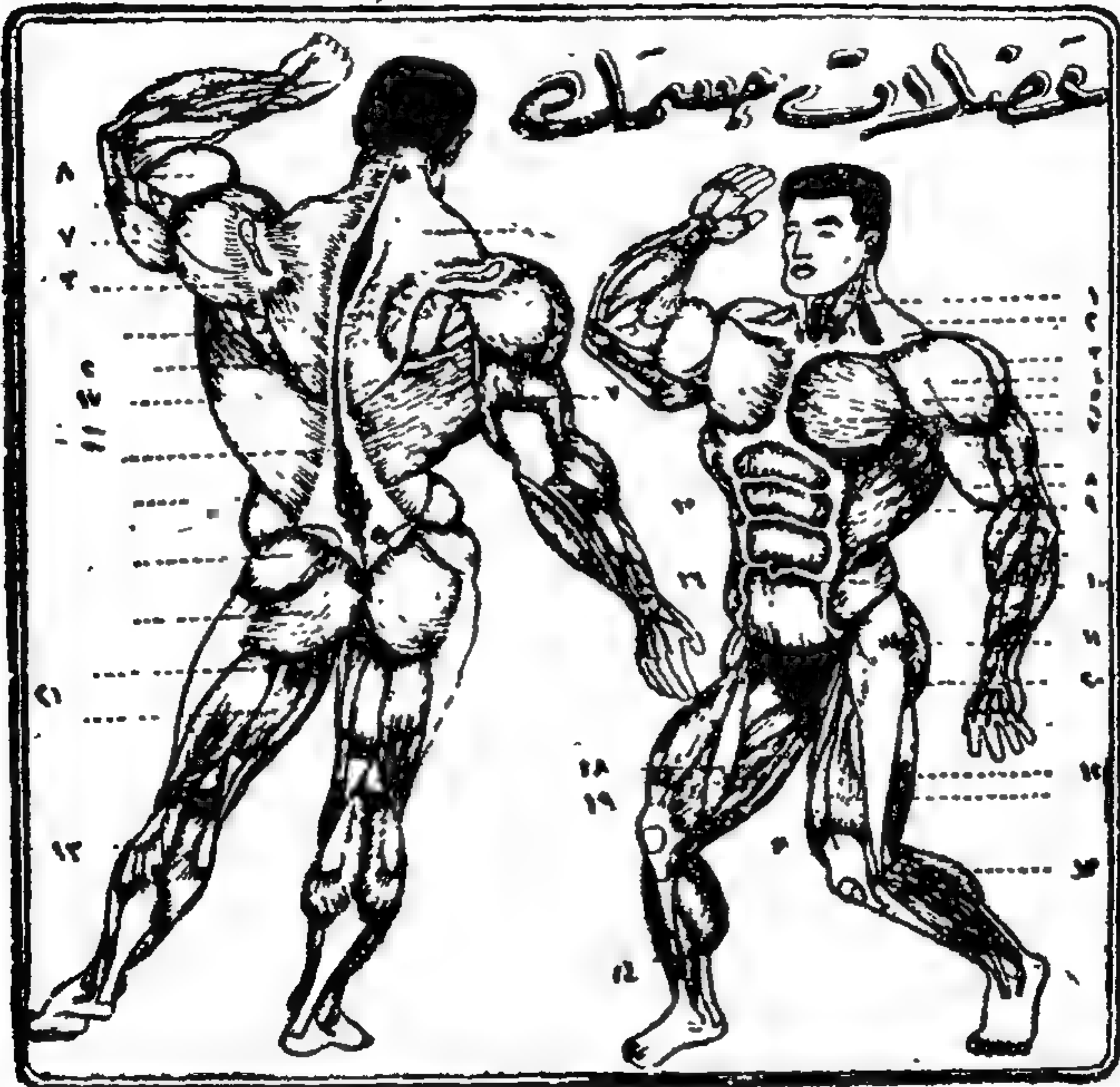
إن الشخص الذي يقضى معظم يومه جالساً يكون أكثر
عرضة من غيره للإصابة بأمراض القلب ، والامساك وضعف

الدورة الدموية ودوالي الساقين وغيرهما من الأمراض .

والتدريب الرياضى السليم المبني على الأسس التشريحية تساعد الفرد على الوصول إلى الكمال الجسماني المنشود والكفاية البدنية التي تؤهله لحياة سليمة أفضل ، وللإشتراك في الألعاب الرياضية . بل أنه بمثابة الخطوات الأولى لجميع الرياضيين لأنها تجعلهم في حالة الاستعداد لأداء جميع الحركات فهي تكسبهم القوة والمرونة والرشاقة اللازمة للوصول بهم إلى الفوز والنصر المحقق .

لذلك يجب على كل لاعب أن يهتم بتدريب جميع عضلات جسمه وألا يهتم بتدريب عضلة أو مجموعة عضلات على حساب عضلات الجسم الأخرى .

إن جسم الإنسان يتكون من عضلات كثيرة ، والصورة
النشرية تبين عضلات الجسم الكثيرة حسب ترتيبها كالآتي :



١ — العضلة القصصية الترقوية الحلقية .

٢ — العضلة المربعة المنحرفة .

٣ — الجزء الخلفي من العضلة الدالية .

٤ — للعضلة الدالية .

٥ — الجزء الأمامي من العضلة الدالية .

٦ — العضلة الصدرية .

٧ — العضلة الثلاثية القصدية .

٨ — العضلة الثمانية القصدية .

٩ — العضلة المنشارية .

١٠ — العضلة الباسطة للمساعد .

١١ — العضلة الكفلية العظمى .

١٢ — العضلة الثمانية القصدية .

١٣ — العضلة التوأمية السامية والاختصية .

١٤ — العضلة القصية الأمامية .

١٥ — العضلة البطنية المستقيمة .

١٦ — العضلة الحياطية .

١٧ — العضلة المريضة الظهرية .

١٨ — العضلة البطنية المائلة .

١٩ — العضلة الباسطة للأمامية العليا .

٢٠ — العضلة الألية الكبرى .

النتائج المتوقعة

كم يتكلف التدريب ؟ وكم يستغرق الوصول إلى البطولات ؟

هذه هي الأسئلة التي تدور بذهن كل بطل ناشئ. مقدم على عالم بناء الأجسام ، والحقيقة أنه ليس هناك مدرب أو خبير في بناء الأجسام يستطيع بمجرد النظر إلى جسم البطل الناشئ أن يحدد له مدة معينة يصل بعدها إلى مستويات البطولات العالمية أو إلى مرحلة الكمال الجسماني .

ولا يستطيع أيضاً أن يحدد له الحد الأنصى من المقامبات الذي سوف يصل إليه بعد مدة معينة أو الحد الذي ينبغي التوقف عن أداء ومواصلة التدريب .

ومن يحاول ذلك كله فهو مخطئ . في محاولته هذه فهي ستفشل حتماً لا محالة فليس هناك معايير محددة في هذا المجال ، وكل ما يمكن أن يقال هو ضرب من ضروب الحدس والتخمين الغير قائم على أسس علمية حديثة .

• إذ أن كل هذه الأمور والاجابات على هذه الاسئلة المذكورة تعتمد كلها على اعتبارين :

١ - إمكانيات البطل (البدنية) .

٢ - إمكانيات المدرب العلمية .

وهذه الاعتبارات لا يمكن تحديد مدى توافقها مع بعضها بدقة .

إن التنبأ بمستقبل الناشئ هو عملية خطيرة صعبة ينبغي عدم الاقدام عليها بل ينبغي على الناشئ ذاته ألا يلقي على المدرب أية أسئلة بخصوصها .

وهناك كثيراً من الابطال الناشئين استهتروا بالتدريب وأخذوها مسألة سهلة ، وذلك عندما يتنبأ لهم المدرب بمستقبل عظيم وفي مدة بسيطة قصيرة .

و كانت نتيجة ذلك أن هبط مستواهم ويئسوا بعد ذلك فلم يستطيعوا حتى مجرد الوصول إلى مستواهم وقت أن تنبأ لهم المدرب بذلك المستقبل الذي أسماه عظماء .

هناك أمر واحد مضمون تماماً ينبغي القيام به على الفور ، وليس هناك احتمال لفشله اتباع التمارين وواظب عليها دون النظر إلى مستوى معين ينبغي الوصول إليه ، وأصل التدريب بإخلاص

لمدة أربعة أسابيع متواصلة ، وفي نهاية هذه المدة سوف تصبح أكثر قوة وأكثر صحة وعضلاتك أكثر ضخامة عما هي عليه قبل التمرين ، ومدى النتائج بعد ذلك ومدى ضخامة العضلات ومدى القوة التي ستصل إليها . هذا كله يعتمد على كمية العمل والمجهود العمل الذي تبذله أنت في التمرين .

وعلى هذا فمناك وعداً معيناً فقط هو الذي نستطيع تقديمه لك في هذا الكتاب هو أنك إذا تدربت من الآن أسبوعاً واحداً فسوف تشعر بالفارق العظيم بين مستواك قبل ومستواك بعد التدريب ، وسنשמرك أن شيئاً هائلاً قد حدث لك . وبعد تدريب شهر كامل فإنه لن نشعر بذلك الفارق فحسب بل إنه أيضاً سوف تراه بعينك متمثلاً في جسمك .

سوف تصبح عضلاتك قوية ومتناسكة ، وذلك بعد أن تنبهمها من مكمنها بتمرين الأسبوع ، وستجد أن وزنك ارتفع خمسة كيلو جرامات على الأقل وصدرك أكثر اتساعاً وأكتافك أكثر استدارة وأرجلك أكثر ثباتاً وقوة ، ونذكر أنه في مدة سنة كاملة لمع نجم بعض الناشئين المعمورين حتى وصلوا إلى مصاف الأبطال حازي الجوائز .

تمرينات منوعة حرّة

تمد بجموعة من العضلات بالبرور والقوة وتزيدها نمواً



منهج التريينات الحرة

١ - تؤدي التريينات الحرة كل يوم .

٢ - الخانة الفارغة معناها أن عدد الدورات غير محدود بل متروك لقوة تحملك .

رقم التمرين	عدد الرفعات	عدد دورات	الثقل المستخدم	ملاحظات
١	١٠	—	بدون ثقل	أو ممسكاً بكتاب كبير
٢	١٠	٣	بدون ثقل	أو بدامبلز • كيلو إذا أمكنك ذلك
٣	١٥	—	ممسكاً كتاب	• •
٤	١٥	—	بدون ثقل	
٥	٢٠	٣	دامبلز • • •	مربوط على كتفك
٦	١٠	٣	بدون ثقل	
٧	٦	٣	بدون ثقل	كرسي بين رجلتيك
٨	١٥	—	دامبلز • • •	مربوط في أسفل ساقك .
٩	١٥	—	• •	ممسكاً به في يديك
١٠	٢٥	—	• •	مربوط على كتفك
١١	٦	—	• •	مربوط على صدرك
١٢	١٠	٣	دامبلز • كيلو	في الذراع الفارغة

منهج التريينات الحرة

تمرين (١) : التنفس العميق .

١ - قف منتصباً - باعد بين قدميك قليلاً ، يديك بجانبك .

٢ - خذ نفساً شهيقياً وزفيراً بعمق وفي نفس الوقت ارفع يديك ببطء إلى أعلى مع الشهيق ثم أسفل مع الزفير .

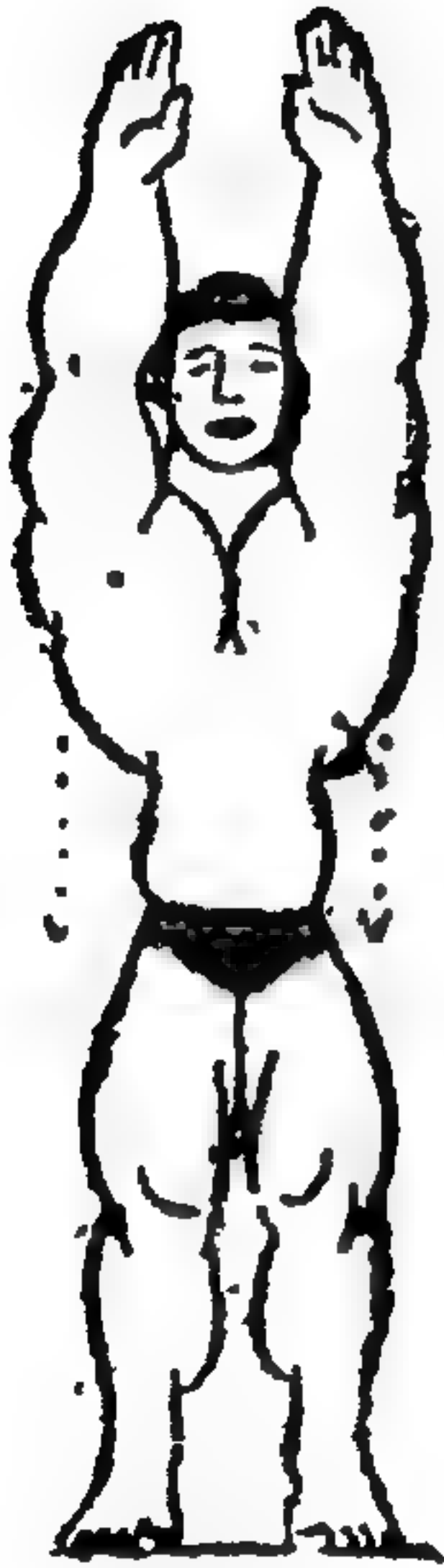
٣ - اليدين مستقيمتين صعوداً وهبوطاً .

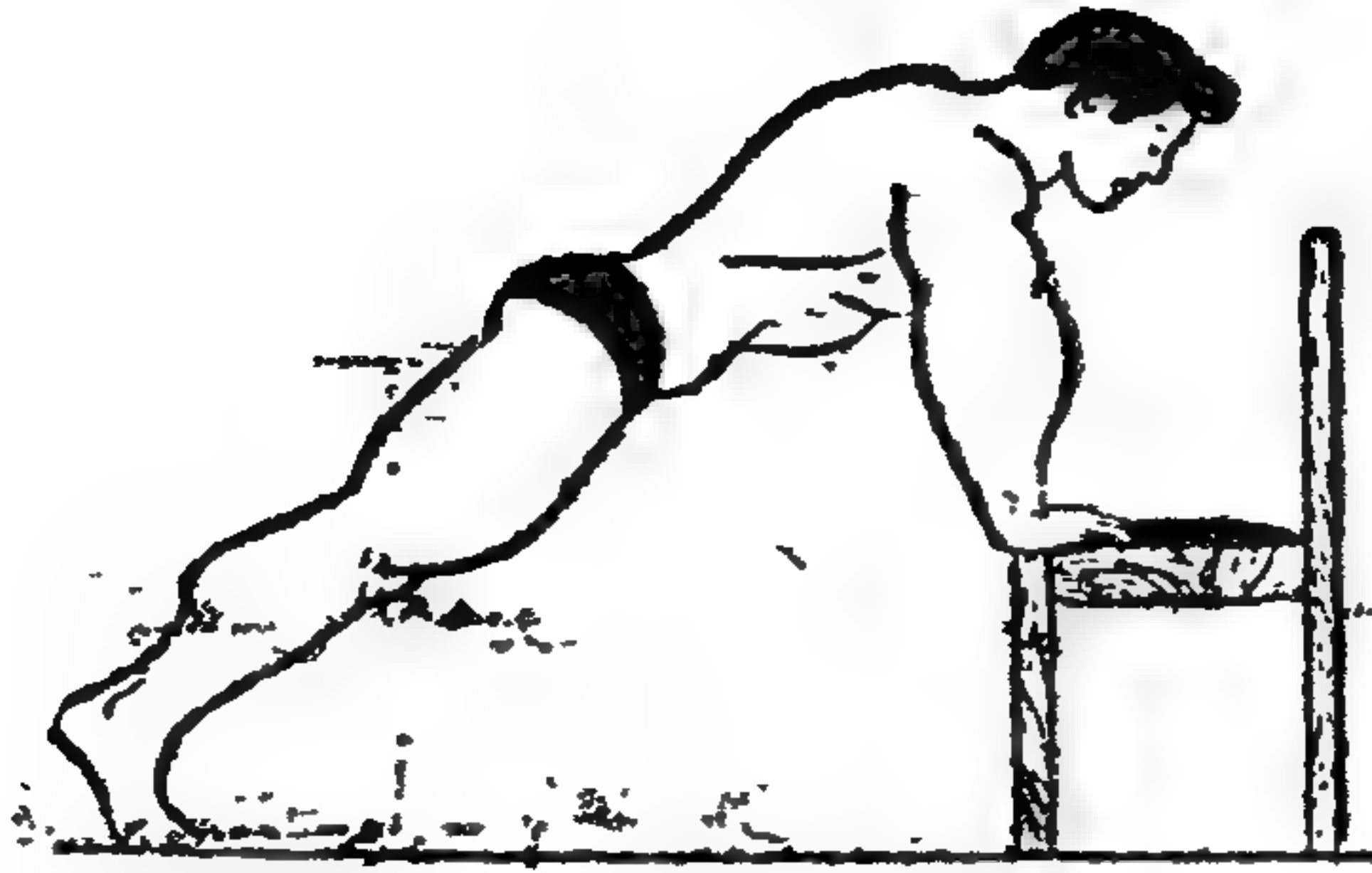
٤ - توقف نصف دقيقة ، ثم عاود التنفس بعمق مع رفع اليدين مستقيمتين .

• - لا تكرر من أداء هذا التمرين لأن ذلك يسبب دوخانك .

تمرين (٢) : الضغط على الكرمى :

١ - ضع يديك على حافة كرمى وساقيك تصنع زاوية ٩٠° مع الأرض .

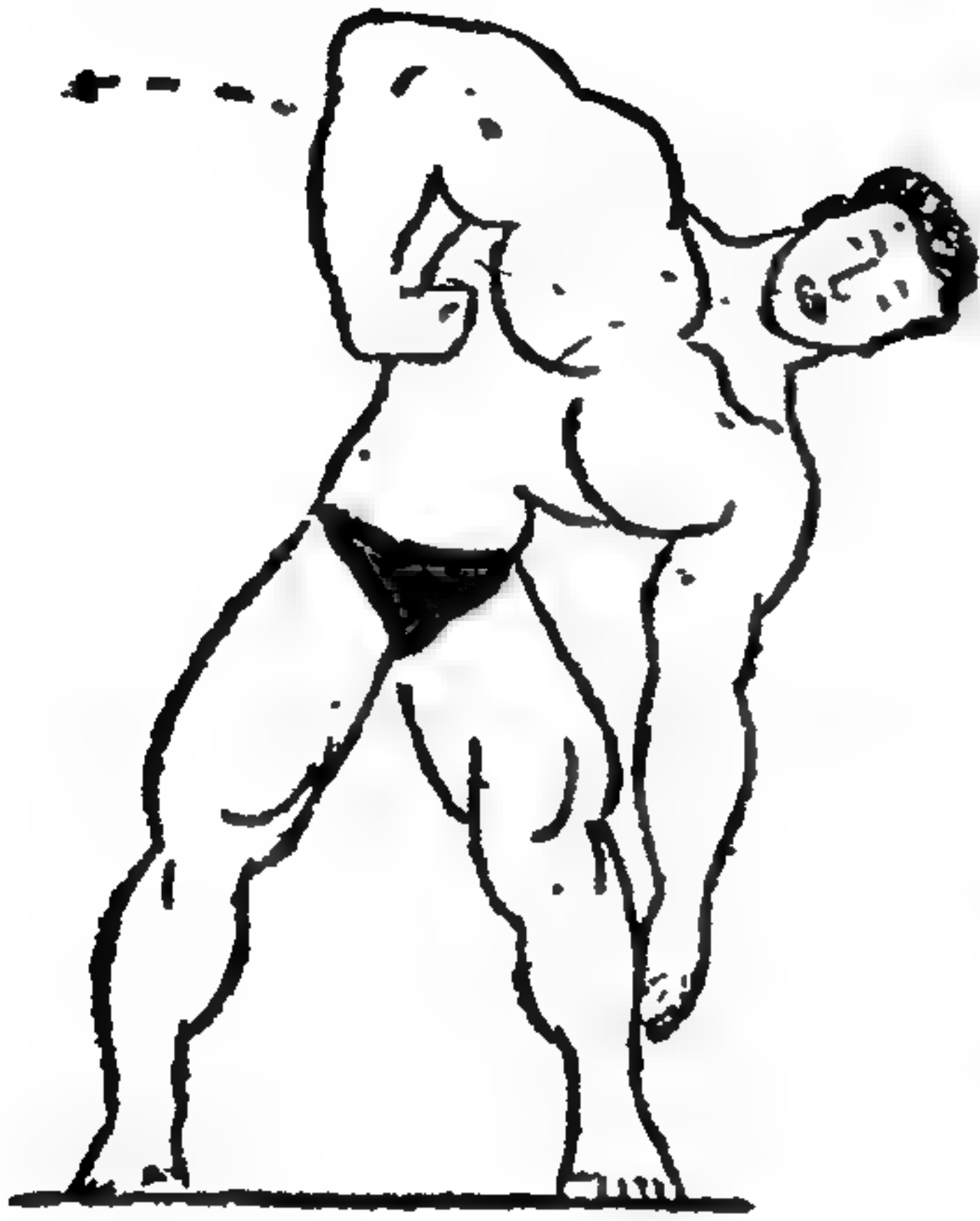




- ٢ - أطراف قدميك فقط على الأرض .
- ٣ - الجسم ممتد في استقامته .
- ٤ - هذا هو وضع ابتداء التمرين (استارت) .
- ٥ - يثنى الركوع ، يبطء بحيث يقترب صدرك من الكرسي دون أن تلمسه .
- ٦ - لاحظ أن يكون جسمك مستقيماً .
- ٧ - لا تثنى الركبة .
- ٨ - إرجع إلى وضع الابتداء ثم كرر حسب ما هو مقرر في جدول التمرينات الحرة أمام رقم (٢) .
- ملحوظة (٣) : قبل الاختتام التمارين .
- ١ - قد منتصباً ، يديك بجانبك ، انزع قدميك مسافة ١٥ بوصة تقريباً .

٢ - ضع قبضة يدك اليمنى أسفل إبطك الأيمن مباشرة .

٣ - إثنى جذعك إلى اليسار ويدك اليسرى مستقيمة بحيث
تصل أطرافها إلى قدميك ما أمكن .



٤ - ضع جذعك في الوضع
الأصلي (الاعتدال) ثم افرد يديك
بجوار جنبك .

٥ - ضع قبضة يدك اليسرى
تحت الإبط الأيسر مباشرة وإثنى
جذعك في اتجاه اليمنى بحيث تكون
يدك اليمنى مستقيمة ومتجهة إلى
أسفل حتى تصل إلى قدميك ، كرر حسب الجدول .

تمرين (٤) : الخصر المتحرك (الراقص) :

١ - قف منتصباً ، قدميك متباعدة ١٢ بوصة تقريباً .

٢ - خصرك مستدل ، ضع يديك في خصرك .

٣ - قلب خصرك إلى اليمين ثم إلى اليسار على التوالي .

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٥) : الركبة المثنية عميقا (أنظر الجدول التمرين ٥) :

١ - قف منتصبا ، قدميك

متباعدة ٣ بوصة تقريبا



٢ - ضع يديك في وسطك .

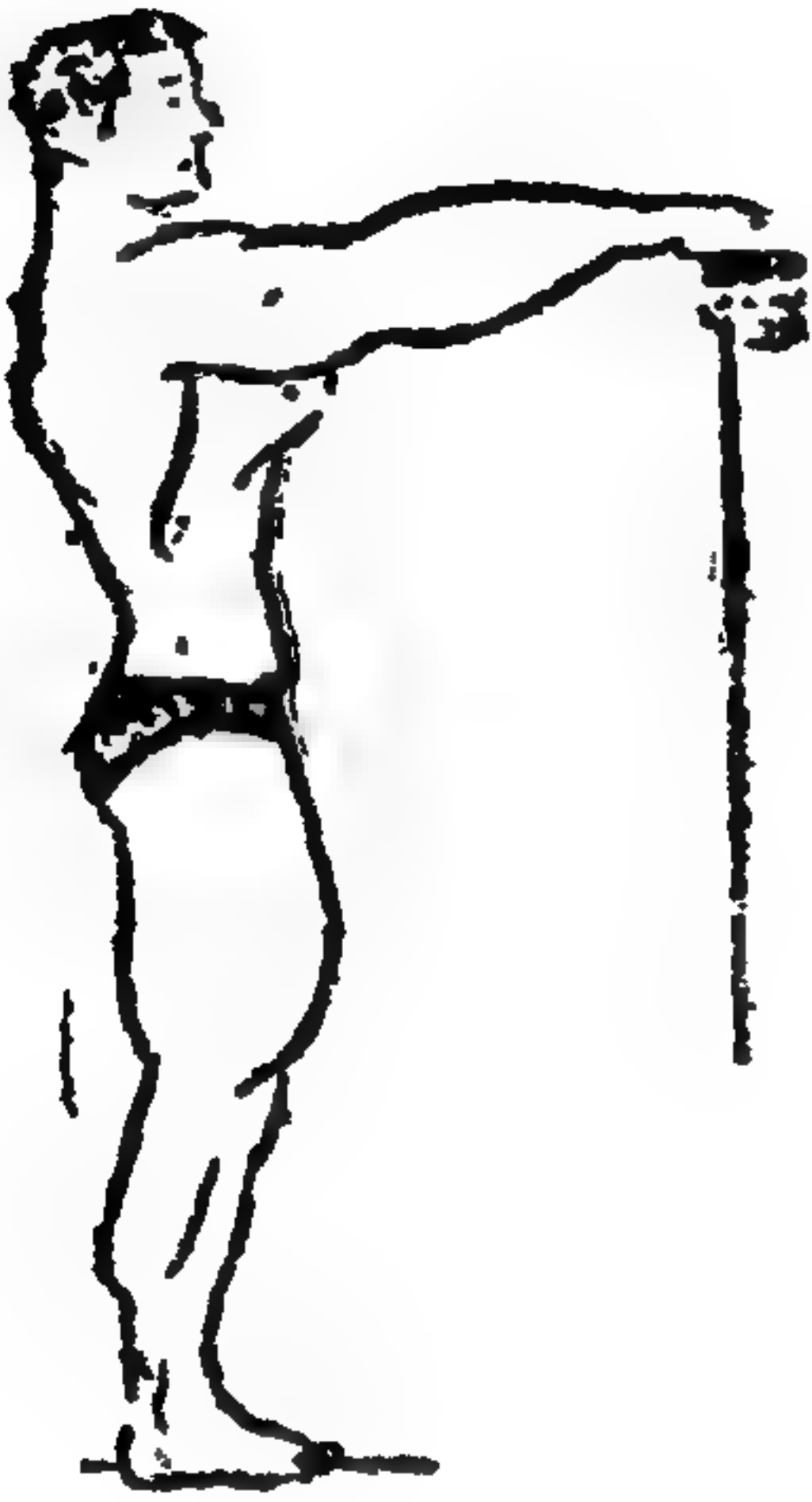
٣ - اثني ركبتيك عميقا واركن

عليهما بحيث «السيانة» تلمس فخذك

٤ - اقف معتدلا مستقيما .

٥ - اجلس على ركبتيك ثانية ، كرر حسب الجدول .

٦ - لحفظ توازنك ركز نظرك على نقطة معينة في الحائط أو أى غرض آخر تكون أعلى قليلاً من مستوى عينك .
تمرين (٦) : الصدر الممتد (أنظر الجدول رقم ٦) :



١ - هذا التمرين يجب تأديته وراء التمرين (٥) مباشرة .

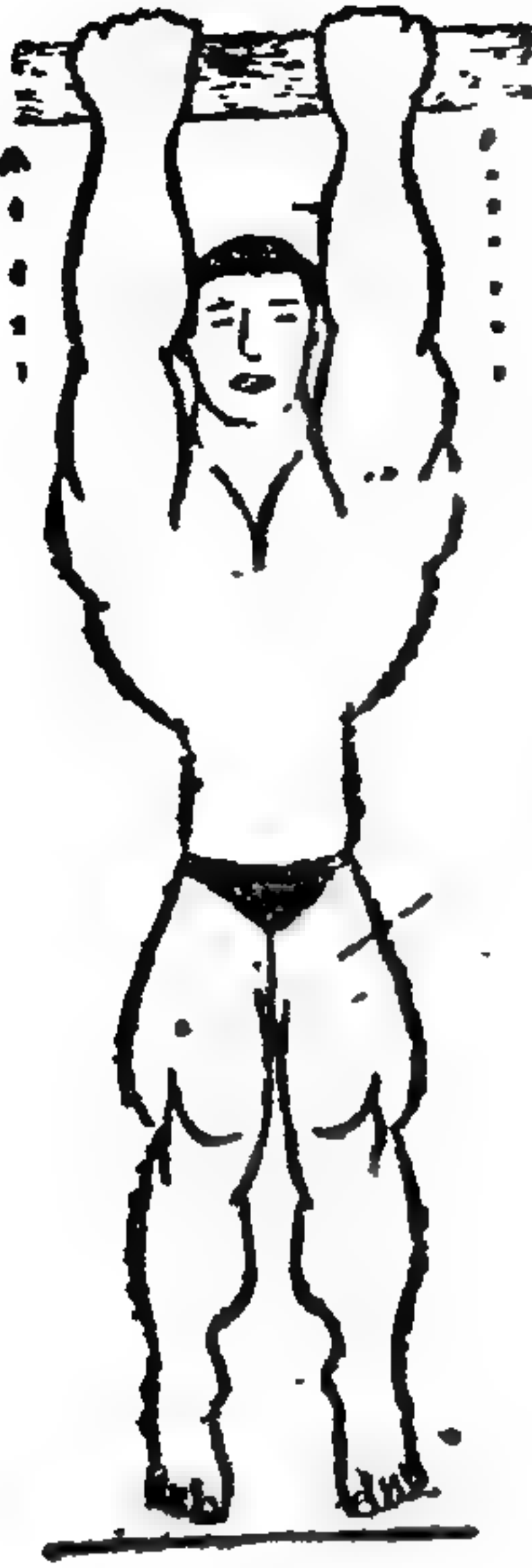
٢ - قف منتصباً ، قدميك مضمومة ، أمام منصة أو درابيزة ، عالية عند مستوى صدرك ، أو أعلى قليلاً .

٣ - ضع يديك ممدودة على حافة المنصة (أو رف) .

٤ - خذ شهيقاً وزفيراً بينما يديك تضغط على الحافة .
٥ - استرح ، ثم كرر حسب الجدول .

تمرين (٧) : التشعق بالبار الأفقى :

١ - قف أسفل بار مثبت بالحائط فى وضع أفقى ، أو عمود أفقى .



٢ - قدميك مستقيمة لا ثنيها
أبدأ ، ومتباعدة ٤ بوصة تقريبا .

٣ - اجعل رأسك بعيدة قليلا
عن العمود .

٤ - امسك العمود بياطن
يديك .

٥ - اجذب العمود بثنى
الكوع وارفع جسمك إلى أعلى

٦ - لا ثنى الجذع أو الركبتين .

٧ - امسك بجسمك ثانية .

٨ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : دوران الجذع والأرجل حول الرأس :

١ - ارقد على ظهرك مستقيما ، يديك بجانبك .

٢ - ارفع الأرجل ببطء محافظا على الركبتين دون اثناء .



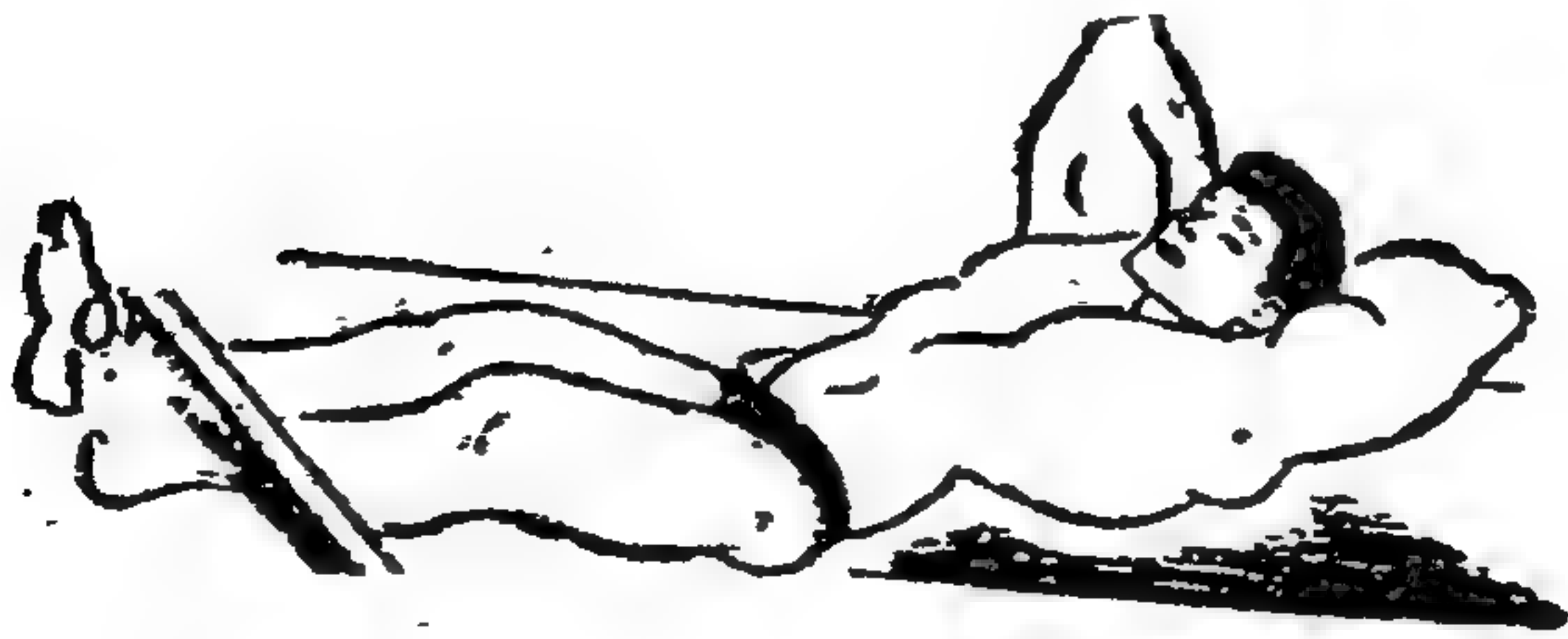
٣ - استمر في ثني جذعك حتى تصل أصابع قدمك إلى مستوى رأسك .

٤ - ارجع إلى الوضع الأصلي .

٥ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٩) : ثني الجذع منبطحا :

١ - لكي تؤدي هذا التمرين فانت تحتاج إلى صديق .



٢ - ارقد على ظهرك ، ساقيك مستقيمة وملتصقة .

٣ - يديك خلف رأسك .

٤ - اجعل صديقك يمسك بساقيك وهو جالس أمامك .

٥ - اثنى الجذع وارفعه في اتجاه مستقيم في وضع الجلوس على المقعد .

٦ - ارجع إلى الوضع الأصلي

٧ - كرر حسب الجدول .

تمرين (١٠) : الارتفاع على أصابع القدم (اتبع ما في الجدول) :

١ - قف على حافة مربع خشبي .

٢ - يديك بجانبك وجسمك مستقيماً .

٣ - ثبت نظرك في الحائط حتى لا يختل توازنك .

٤ - اضغط على أصابع القدم ، وارفع جسمك إلى أعلى ، ثم اهبط إلى أسفل على أصابع القدم أيضاً .

• - كرر واتبع ما في الجدول .

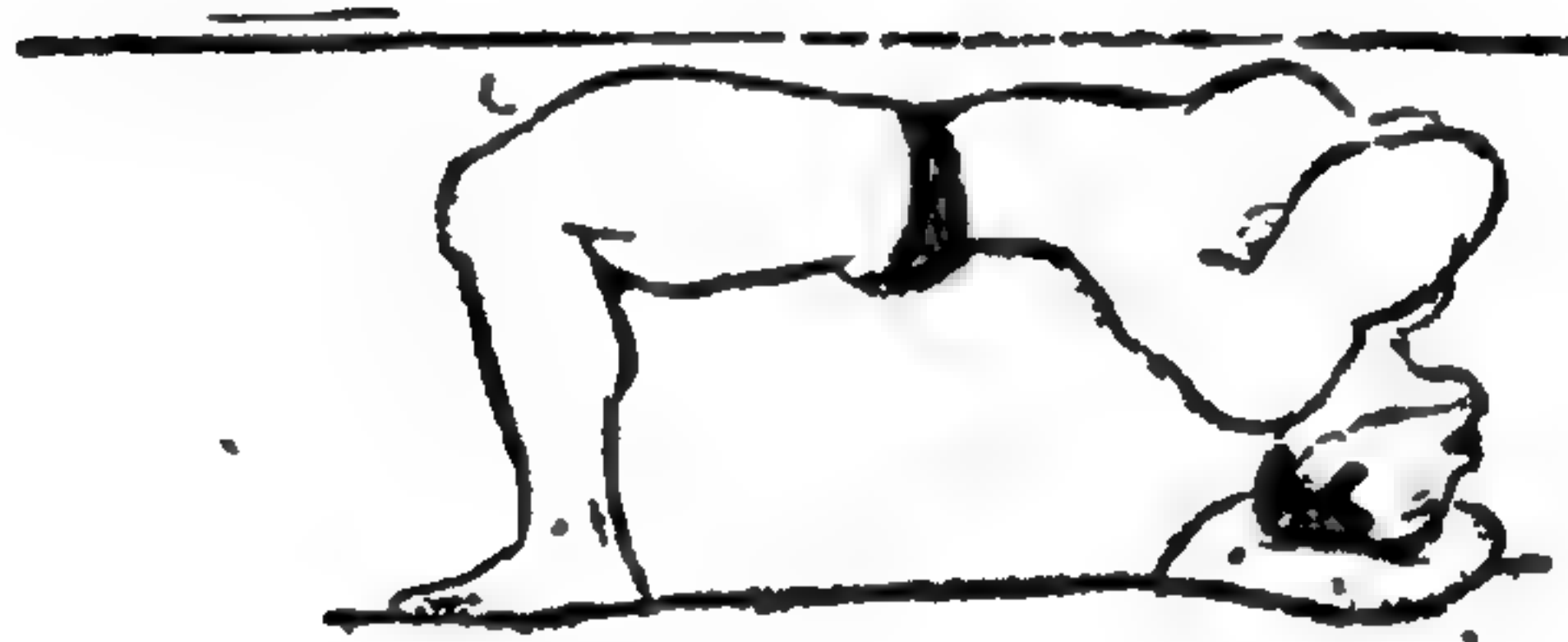


تمرين (١١) : الكوبزى :

١ - ارقد مسطحا على ظهرك ، ضع تحت رأسك وسادة .

٢ - لف ذراعيك حول صدرك .

٣ - ارفع رجليك لتضع باطن القدم على الأرض والرأس على الوسادة .



٤ - اجعل رقبتك عمودية على الأرض و « تاج الرأس » على الوسادة .

٥ - رجلك ثابتة على الأرض .

٦ - إذا اختل توازنك ضع كف يديك على الأرض ، ثم ارجعهما فوق صدرك ثانية .

٧ - امسك بأكفالك حتى تستريح أكتافك على الوسادة بدلا من الرأس ، ثم ارجع رأسك على الوسادة بدلا من الأكتاف .

٨ - كرر كما في الجدول .

تمارين (١٢) : الركبة الروسية ، :

١ - قف على كرسى بحيث يكون جنتك الأيسر ملاصقا
لمسند الكرسى .



٢ - اثني ركبتيك اليسرى فقط ، وامسك يديك اليسرى في
مسند الكرسى .

٣ - يدك اليمنى ممدودة ، وكذلك رجلك اليمنى .

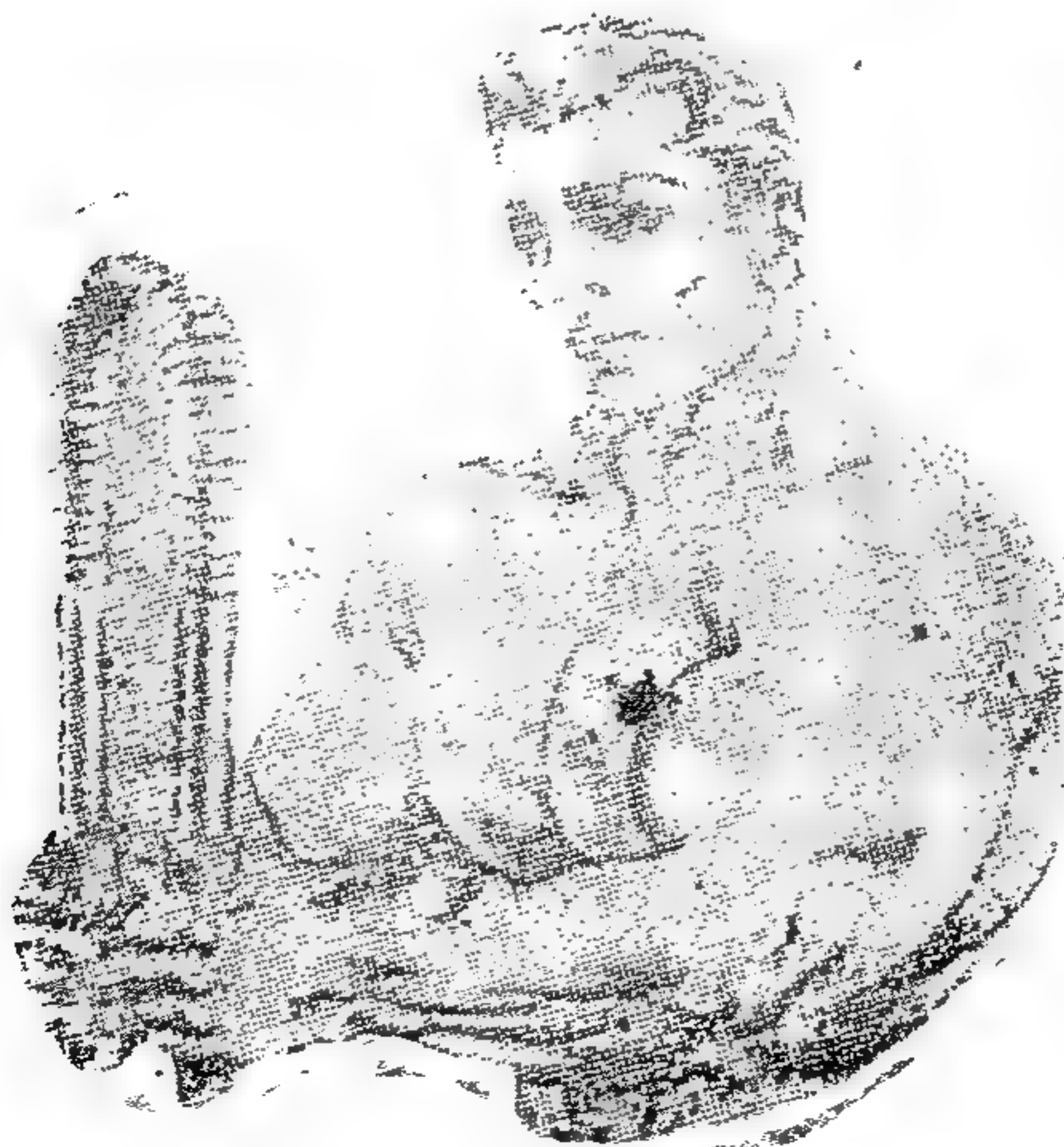
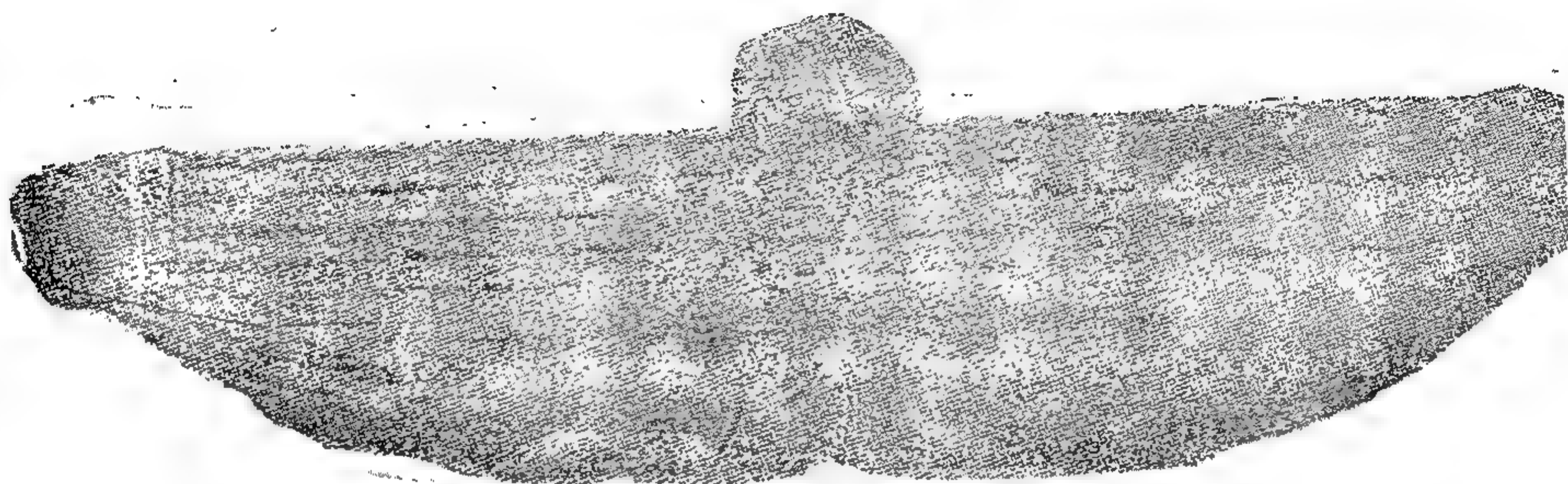
٤ - يدك اليمنى متوازية مع رجلك اليمنى .

٥ - كرر الوضع باستخدام رجلك اليمنى فهي التي تنثني
بدلاً من اليسرى ، وهكذا بالتبادل .

٦ - كرر حسب الجدول .

تحريرات الامان

من شأنها أن تنسق العضلات وتمدها بالليونة
والتناسق والانسياب



منهج تمرينات الصاندو

يوماً بعد يوم

رقم التمرين	عدد الرفعات (الشدات) الدورات	عدد الثقيل	ملاحظات
١	١٠	—	صاندو ذو ذراع على الأقل
٢	٦	٣	د د د
٣	٦	—	د د د
٤	٦	٣	د ذراعين
٥	١٠	—	د د د
٦	١٠	—	د د د
٧	٦	—	د د د
٨	١٠	—	د ثلاثي
٩	١٠	٣	د د د
١٠	١٠	—	د د د
١١	٦	—	د د د
١٢	٦	٣	د د د
١٣	٦	٣	د د د
١٤	١٠	—	د د د
١٥	١٠	—	د د د
١٦	١٠	٣	د د د

منهج تمرينات الصاندر

تمرين (١) : اتساع الصدر :



١ - قف منتصباً ويديك مفرودتان إلى الأمام ومتوازيتان مع الأرض .

٢ - امسك الصاندر في يديك (من مقبضيه) .

٣ - اثني ركبتيك قليلاً .

٤ - شد الصاندر على اتساع صدرك ، ثم ارجع إلى الوضع الأصلي .

٥ - كرر حسب الجدول .

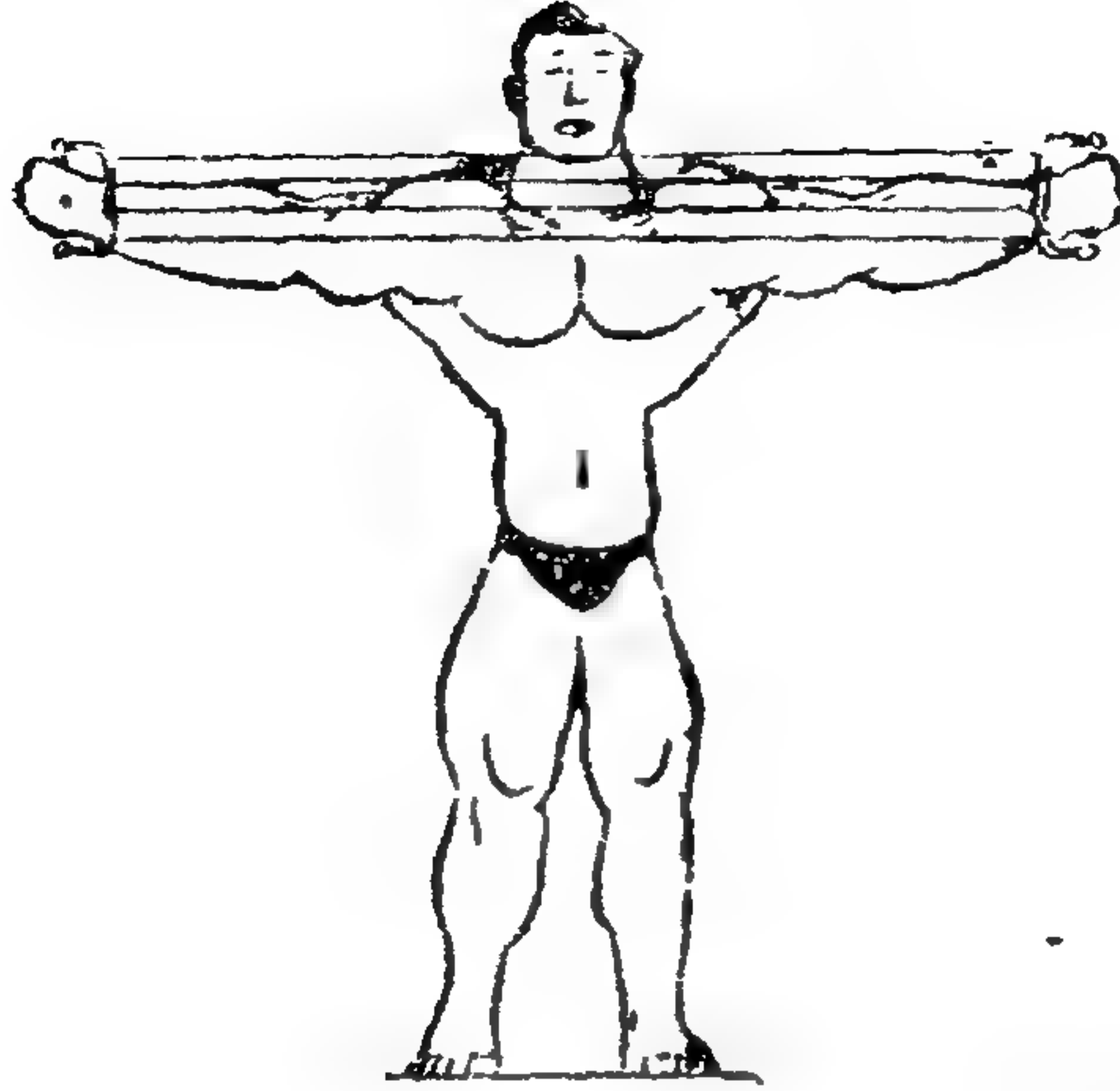
تمرين (٢) : اتساع الصدر والارجل مستقيمة :

١ - قف منتصباً افتح رجليك قليلاً واجعلها مستقيمة تماماً .

٢ - امسك الصاندر ومقبضيه .

٣ - شد الصاندر ، ثم ارجع إلى الوضع الأصلي .

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٣) : التزاي سيبيس :

١ - قف منصبا ، افتح قدميك قليلا .

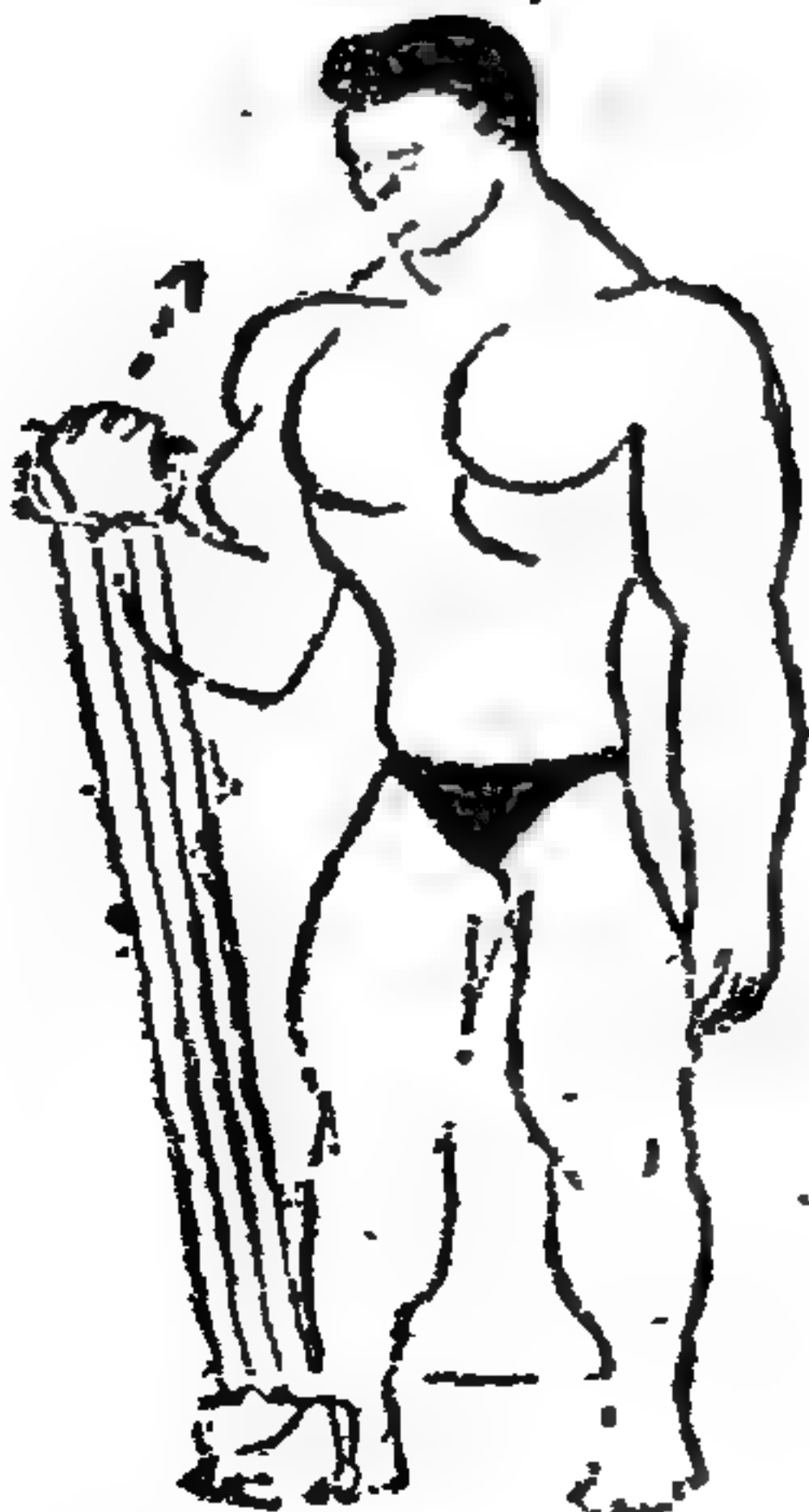
٢ - امسك مقبض الصاندو

بيدك اليتي فقط وادخل رجليك

اليمنى في المقبض الآخر .

٣ - شد الصاندو مع الضغط

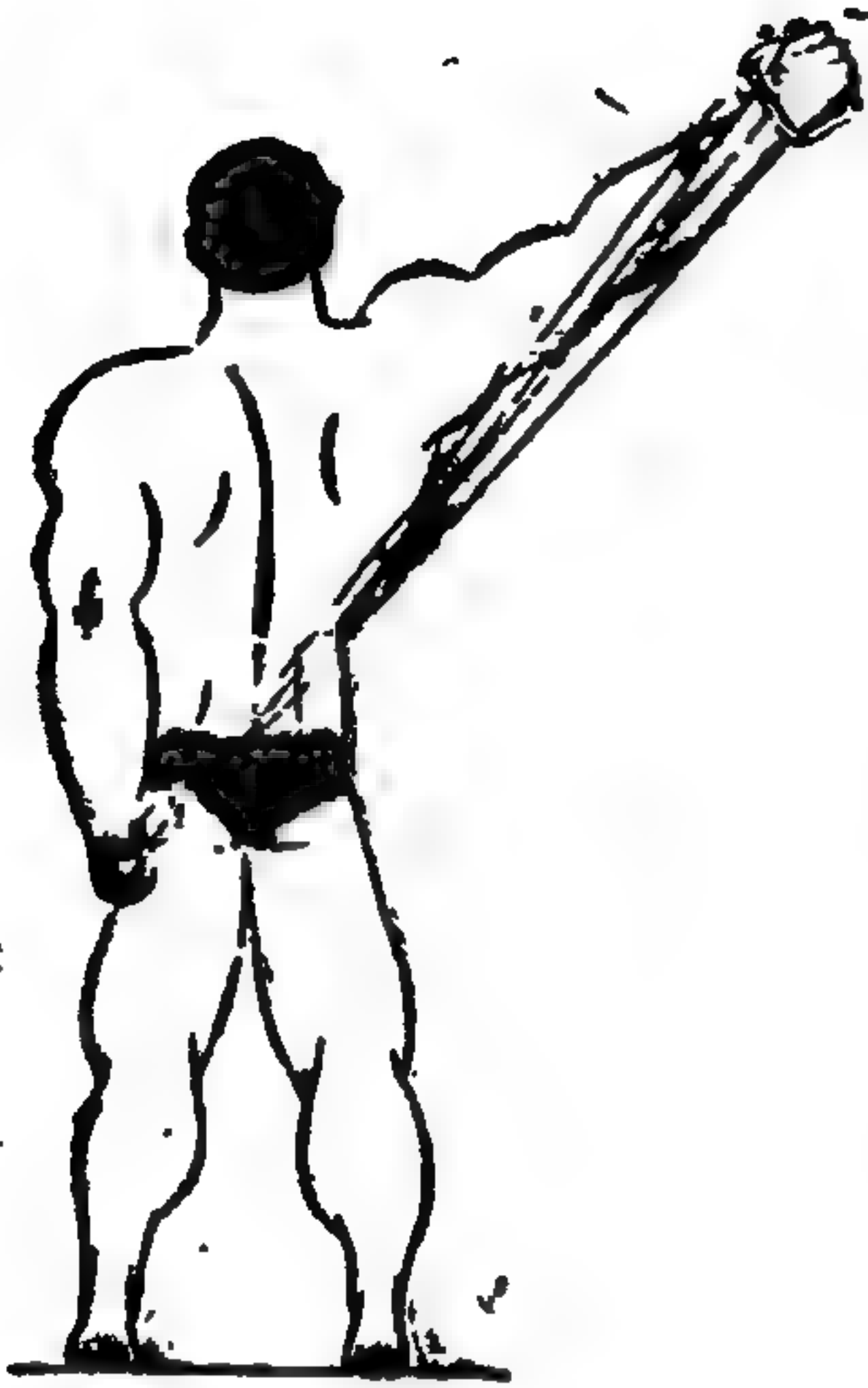
بقدمك بشدة عليه .



٤ - ارجع إلى الوضع الاصلى .

• - كرر حسب الجدول .

تمرين (٤) : الظهر والكتفين والمجانص :



١ - قف منتصباً ، افتح رجلك قليلاً .

٢ - امسك الصاندو من خلف «ظهرك» من مقبضيه .

٣ - اجعل يدك اليسرى مستقيمة إلى جانبك .

٤ - شد مقبض الصاندو بيدك اليمنى فقط .

٥ - ارجع إلى الوضع الأصلي .

٦ - كرر باستخدام يدك اليسرى بحيث اليمنى تصبح إلى جانبك بدلاً من اليسرى .

٧ - كرر حسب الجدول .

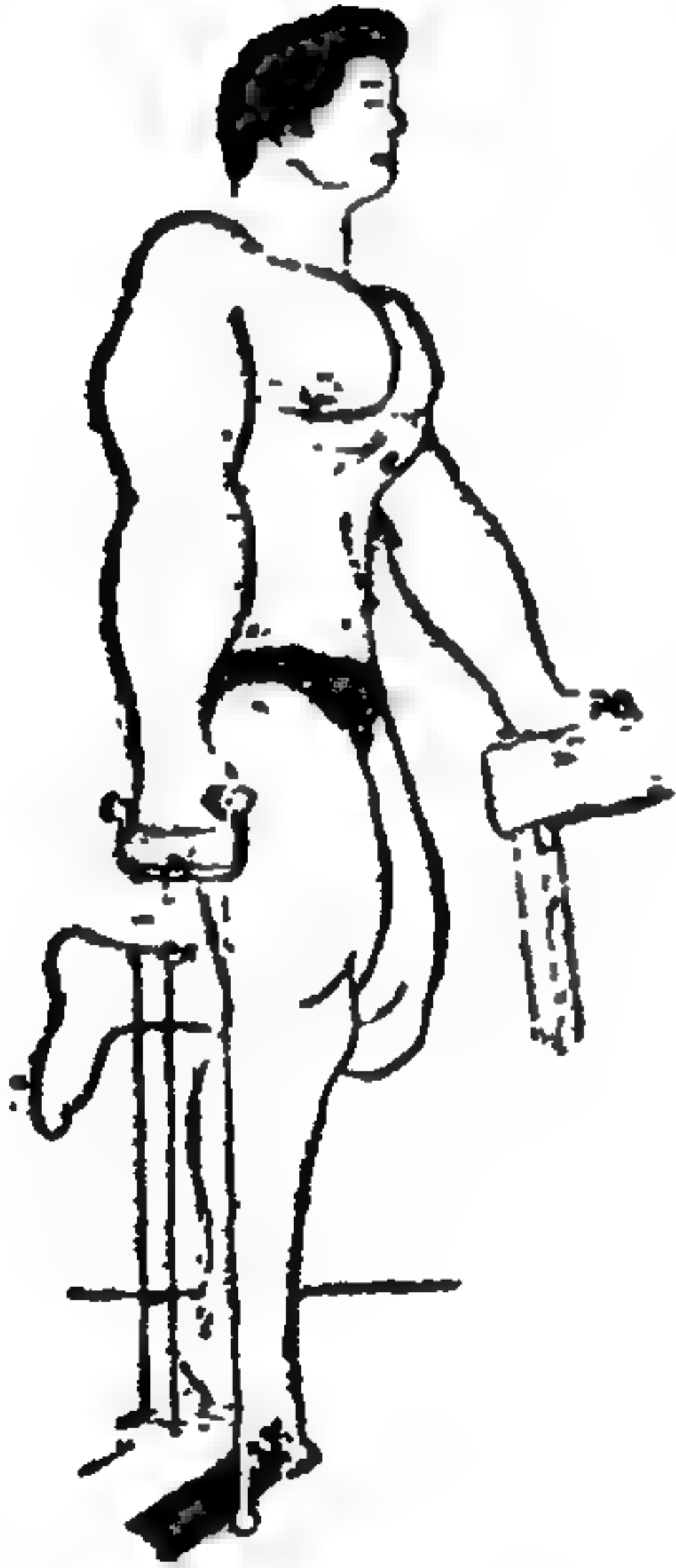
تمرين (٥) : الرجل المرفوعة :

١ - ثبت الصاندو في الحائط .

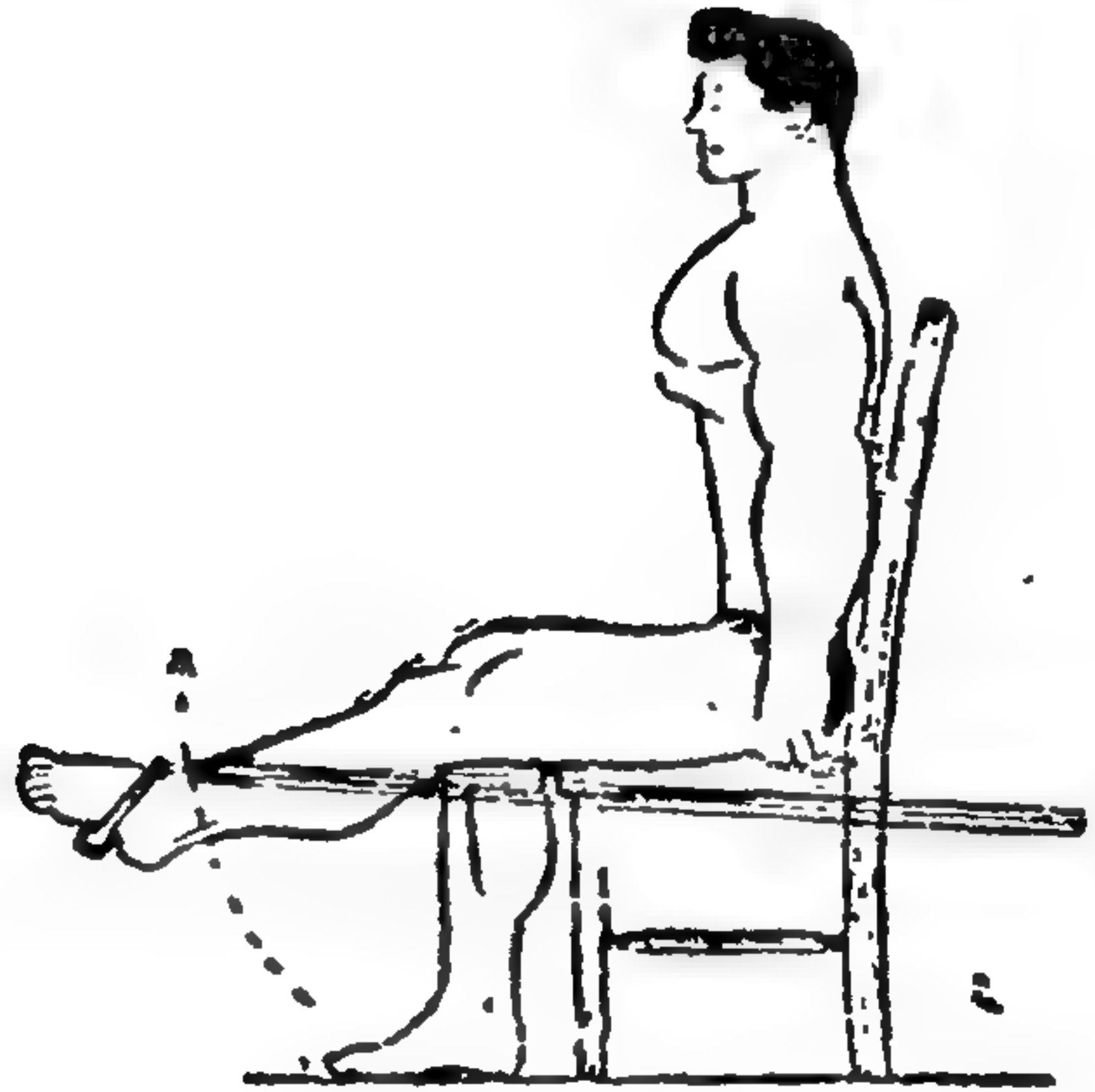
٢ - ضع كرسيّاً أمام الصاندو وبحوالى ٥ سم .

٣ - مسند الكرمى يكون متجه « بظهره » نحو الحائط .

- ٤ - اجلس على الكرسي ويديك بجانبك .
- ٥ - ادخل مشط قدمك اليسرى في مقبض الصانده .
- ٦ - ارفع رجلك إلى أعلى .
- ٧ - كرر باستخدام رجلك اليسرى .
- ٨ - كرر حسب الجدول .



(شكل ٦)



(شكل ٥)

تمرين (٦) : للأرجل :

١ - ادخل مقبض الصانده في عمود خشبي موضوع على الأرض .

٢ - ضع يدك اليسرى على تراييزة خشبية .

٣ - ادخل يدك اليمنى في المقبض الآخر للصاندين .
٤ - ارفع رجلك اليسرى إلى أعلى ثم ارجع بها إلى الوضع
الأصلي .

٥ - كرر باستخدام الرجل اليمنى واليد اليسرى .
٦ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٧) : رفع الجذع مع شد الصاندين :

١ - ارقد على ظهرك وجسمك مستقيماً .
٢ - اجعل صديقك يجلس فوق رجلك بحيث لا تتحرك .
٣ - الصاندين يكون مثبتاً في الحائط .



٤ - امسك الصاندين بيديك الاثنتين من المقبض الخالي .
٥ - شد الصاندين مع رفع الجذع إلى أعلى .
٦ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : شد الصاندو بكتنا القدمين :

١ - ثبت الصاندو في الحائط .

٢ - ارقد في مواجهة

الصاندو .



٣ - جسمك مستقيماً

ويديك بعيدة عن جسمك قليلاً .

٤ - اجعل صديقك يربط الصاندو في مشط قدمك .

٥ - شد الصاندو بأرجلك بحيث تثني ركبتيك .

٦ - ارجع إلى الوضع الأصلي .

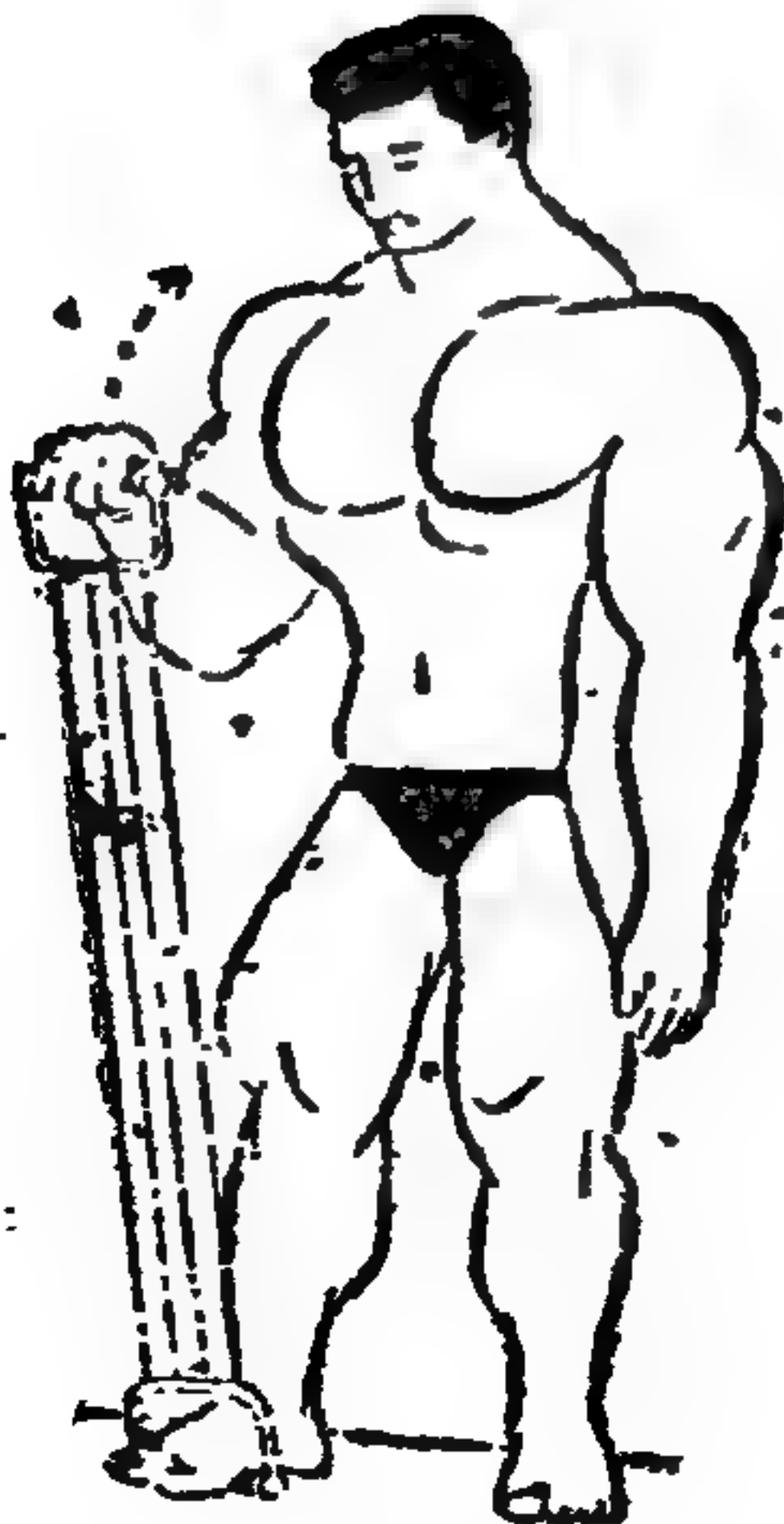
٧ - كرر حسب الجدول .

هو نفس تمرين (٨) ، ولكن

هنا تضع يديك في مقبض الصاندو

بحيث يكون ظهر كفك مواجهة

لك .

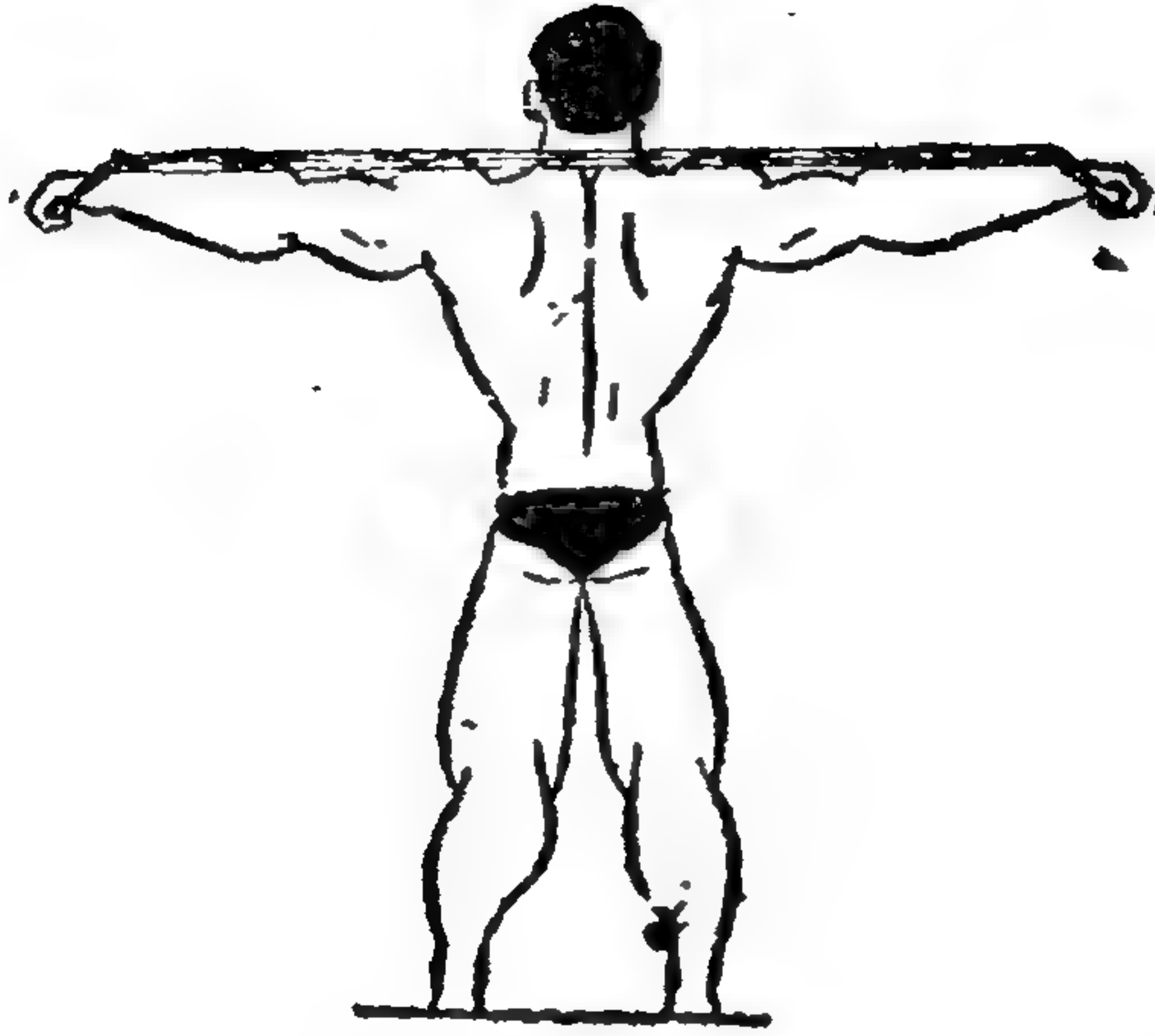


تمرين (١٠) : الشد من الظهر :

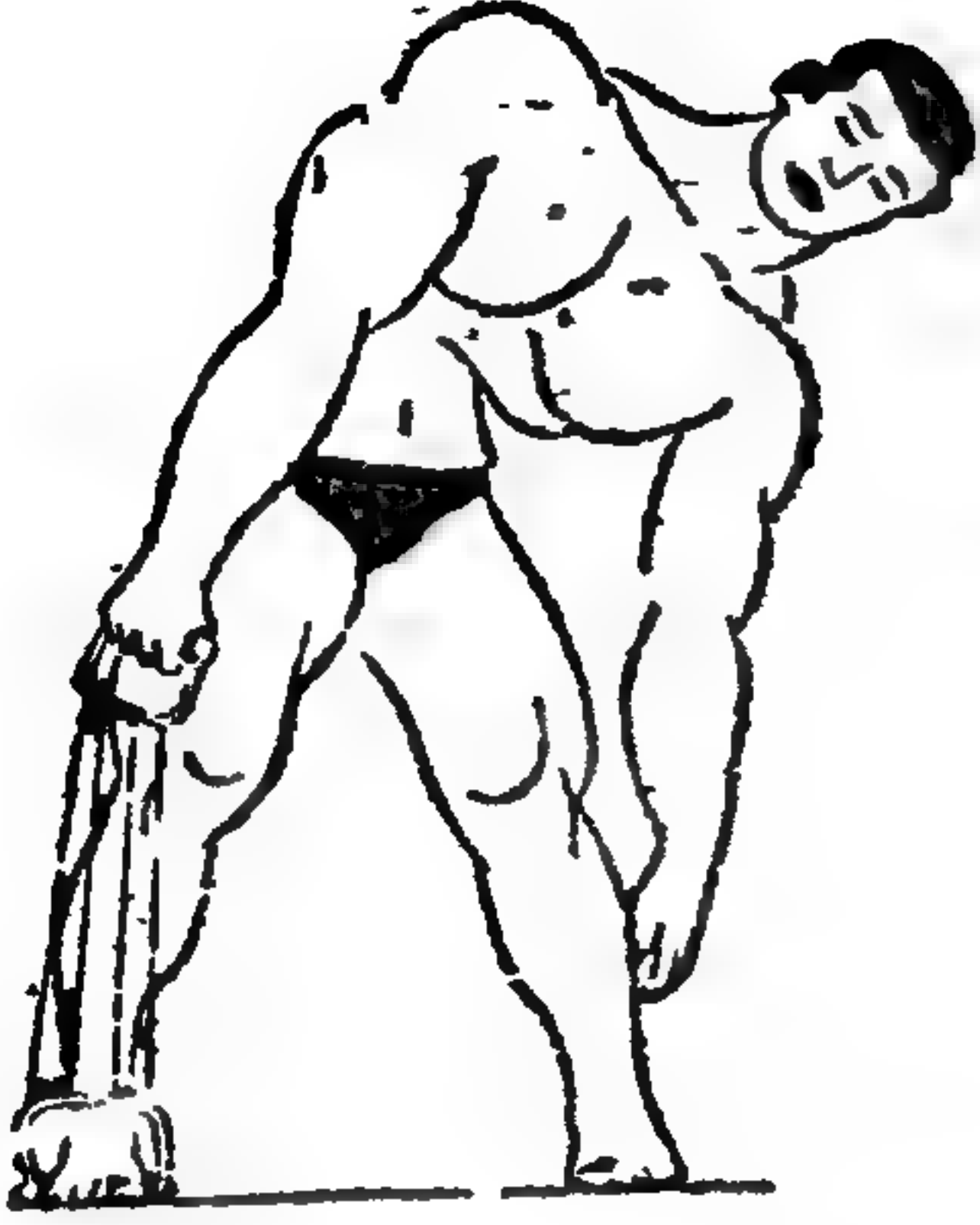
١ - قف منتصباً ، افتح قدميك

قليلاً .

- ٢ - امسك الصاندو من مقبضيه بباطن كفيك .
- ٣ - ضع الصاندو خلف ظهرك .
- ٤ - شد بكتنا يديك .



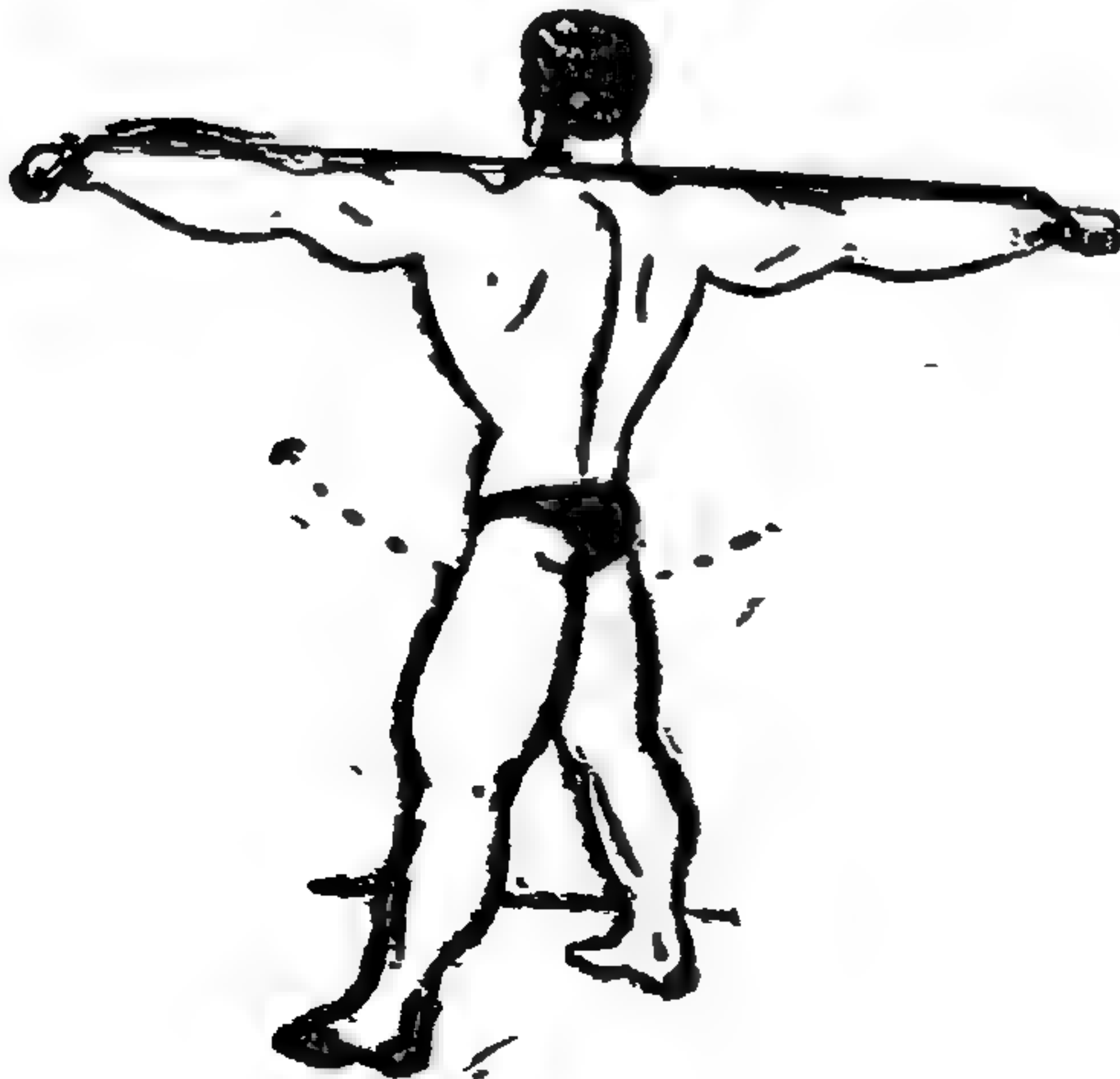
- ٥ - ارجع إلى الوضع الأصلي .
 - ٦ - كرر حسب الجدول .
- تمرين (١١) : الشد مع الجذع منتبهاً :
- ١ - قف منصباً ، افتح رجلك قليلاً .
 - ٢ - امسك الصاندو بيدك اليمنى ، وادخل رجلك اليمنى في مقبضه الآخر .
 - ٣ - اثني جذعك إلى اليسار مع الشد بقوة .



٤ - كرر حسب الجدول بعد
أن تستخدم يدك اليسرى وقدمك
اليسرى بدلا من يدك وقدمك
اليمنى .

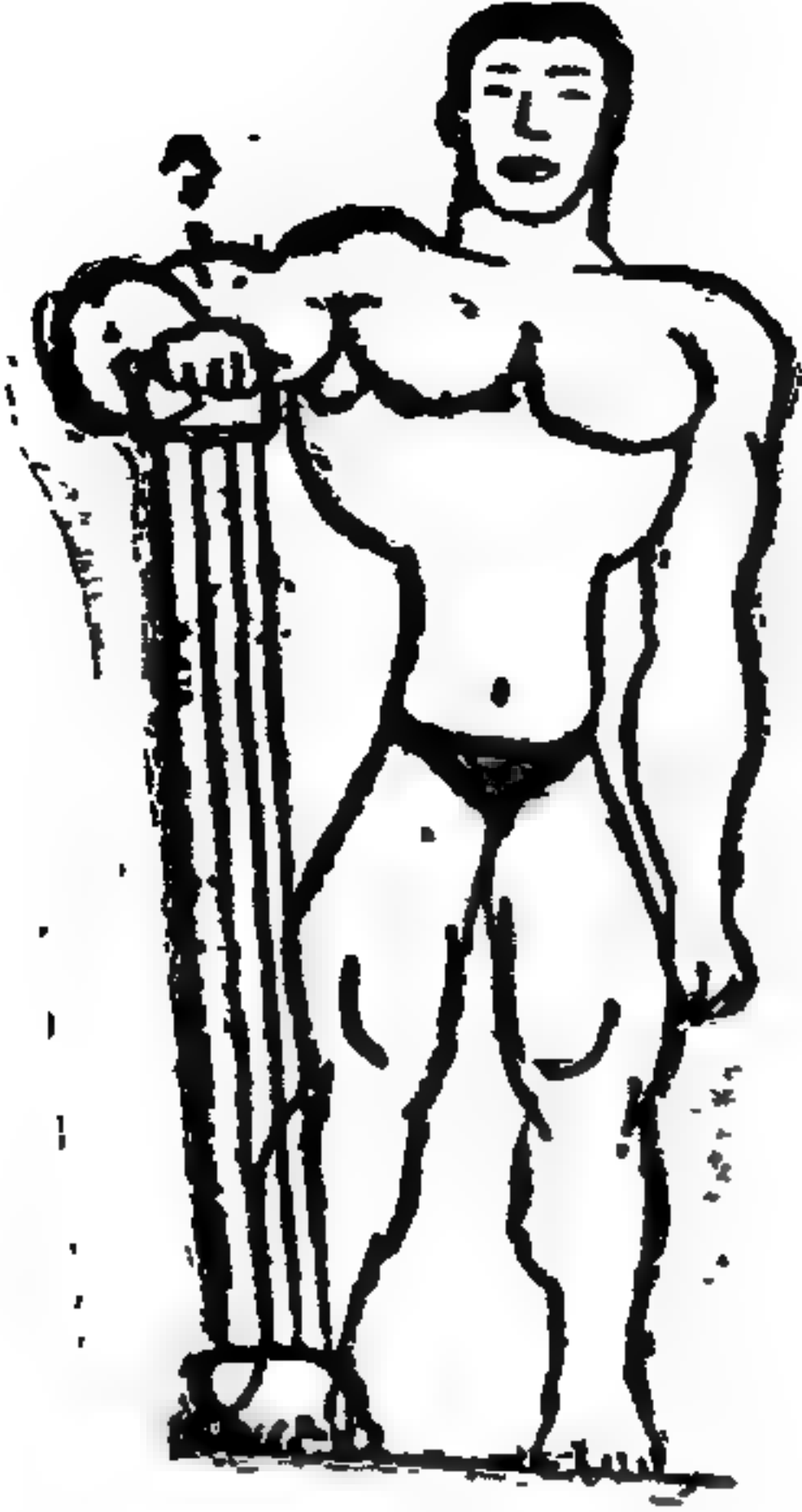
تمرين (١٢) : الجذع المتحرك :

- ١ . قف منتصباً ، افتح رجلينك قليلاً .
- ٢ - ضع الصاندين على كتفيك بعد أن تدخل يديك في مقبضيه
- ٣ - شد الصاندين بقوة مع تحريك جذعك يمينا ويساراً .
- ٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (١٣) : الشد بالذراع العمودية على

الصدر .



١ - قف منتصباً ، افتح رجلك قليلاً .

٢ - ضع رجلك اليمنى داخل المقبض .

٣ - امسك المقبض الآخر بيدك اليمنى الى

تكون عمودية على صدرك .

٤ - كرر باستخدام الرجل اليسرى واليد

اليسرى .

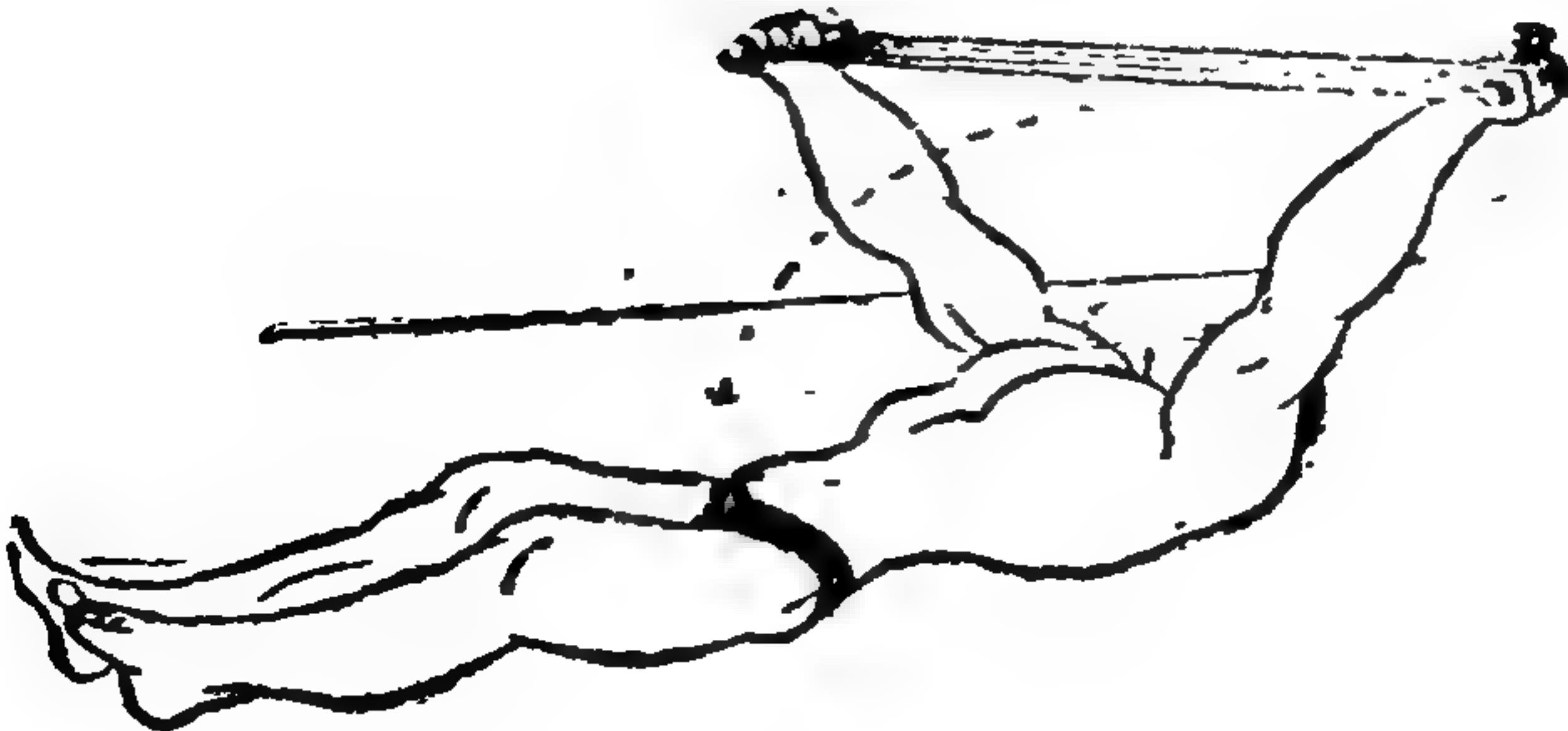
٥ - كرر حسب الجدول .

تمرين (١٤) : الشد مع الرقاد :

١ - ارقد على ظهرك وجسمك مستقيماً .

٢ - ادخل يديك في الصناديق .

٣ - امسك المقبضين بشدة .

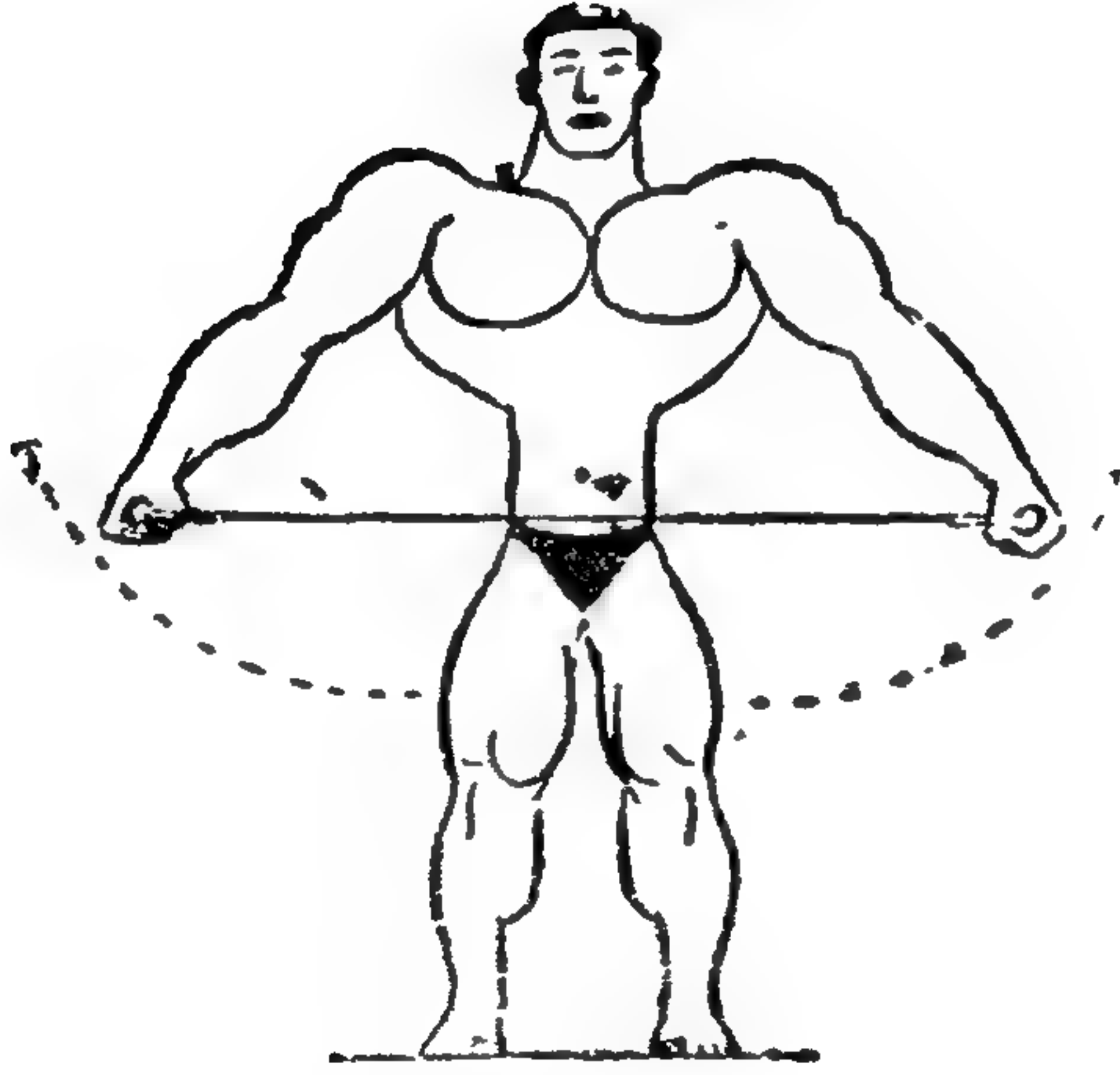


٤ - صاع الصاندو فوق صدرك ، ثم ارفع يديك إلى أعلى ما يمكن .

• شد الصاندو بشدة بفتح يديك .

٦ - كرر حسب الجدول .

تمرين (١٥) : مرجحة الكتفين والمجانص :



١ - قف متصباً ، افتح رجليك قليلاً .

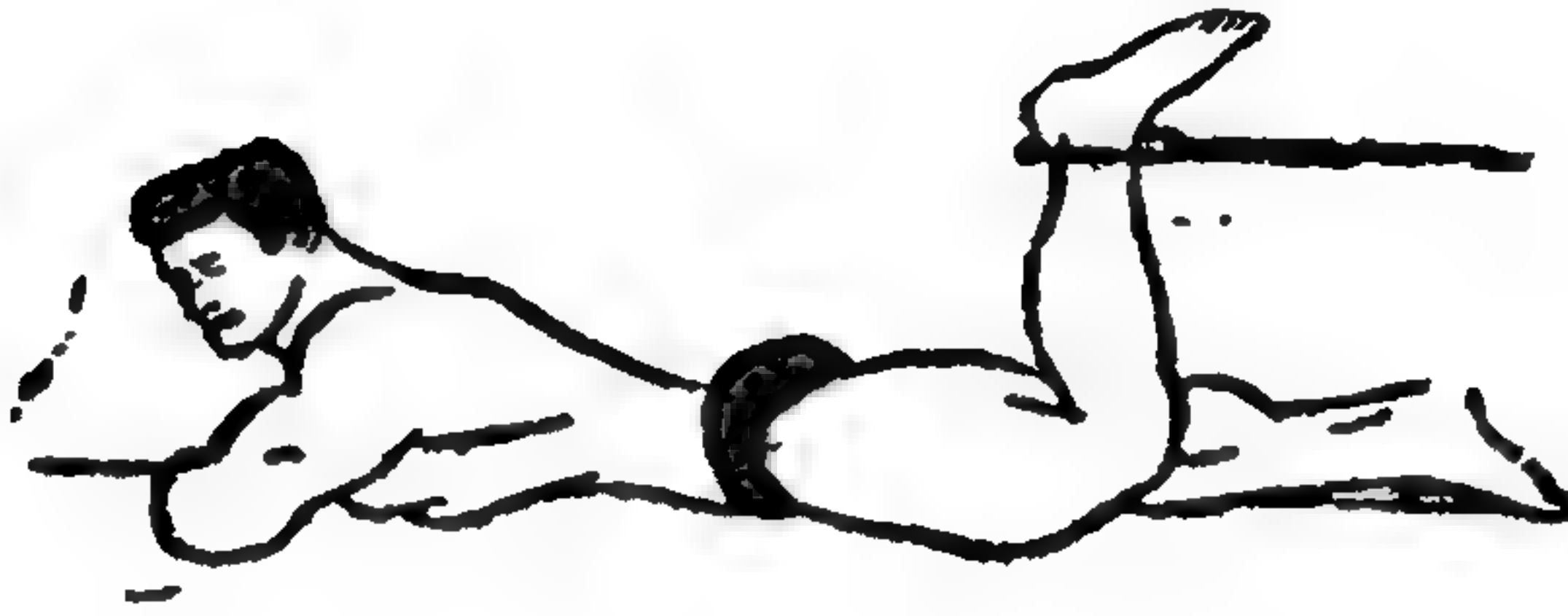
٢ - امسك الصاندو بكلتا يديك .

٣ - ضع الصاندو أمام بطنك .

٤ - شد الصاندو على الاتساع .

• كرر حسب الجدول .

عمرين (١٦) : القدم المثنية مع الرقادة على الصدر :



- ١ - ارقد على صدرك أمام صاندة مثبتة في الحائط .
- ٢ - ارفع رأسك مع ثني ذراعيك إلى الداخل .
- ٣ - ادخل رجلك اليسرى في المقبض الآخر .
- ٤ - شد الصاندة ورجلك اليسرى بشدة .
- ٥ - كرر باستخدام رجلك اليمنى .
- ٦ - كرر حسب الجدول .

منهج تمرينات ، البار ،

يوماً بعد يوم

رقم التمرين	عدد الرفعات	عدد الدورات	الثقل بالكيلو جرام	ملاحظات
١	١٠	—	٣٥	حد أدنى
٢	٦	—	٣٥	،
٣	٦	٣	٤٥	،
٤	١٠	—	٤٥	،
٥	١٠	—	١٥	،
٦	١٠	٣	٢٥	،
٧	١٠	—	٢٥	،
٨	٦	٣	٢٥	،
٩	١٠	—	٥٠	،
١٠	١٠	—	٦٠	،

تمرينات رفع الأثقال

تعطى العضلات الحجم المطلوب والقوة المطلوبة

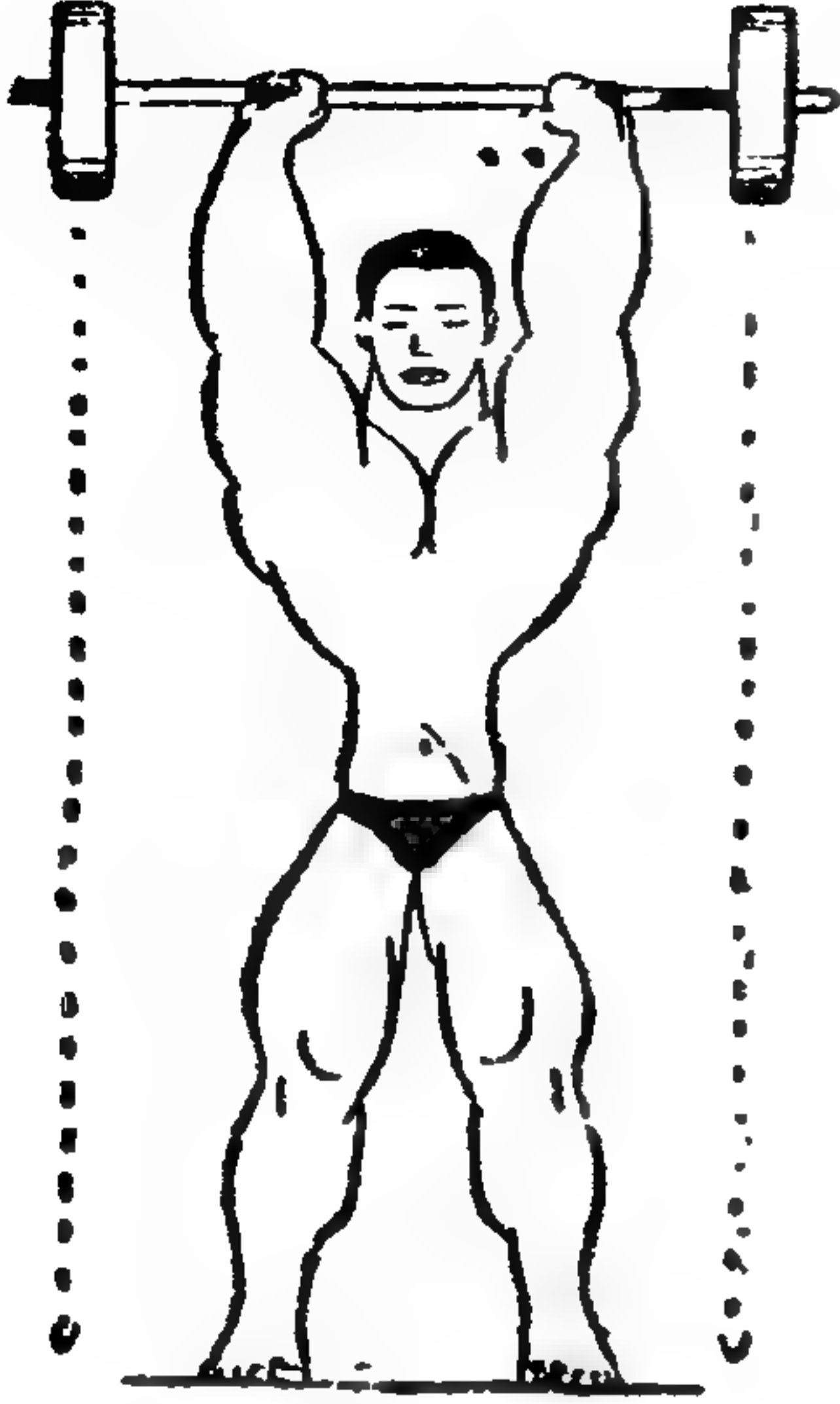
هذه التمارين معدة خصيصا لتنمية

العضلات بسرعة دون أن

تصيبها بقضخم متنافر



تمرين (١) : الرفعات الخاطفة :

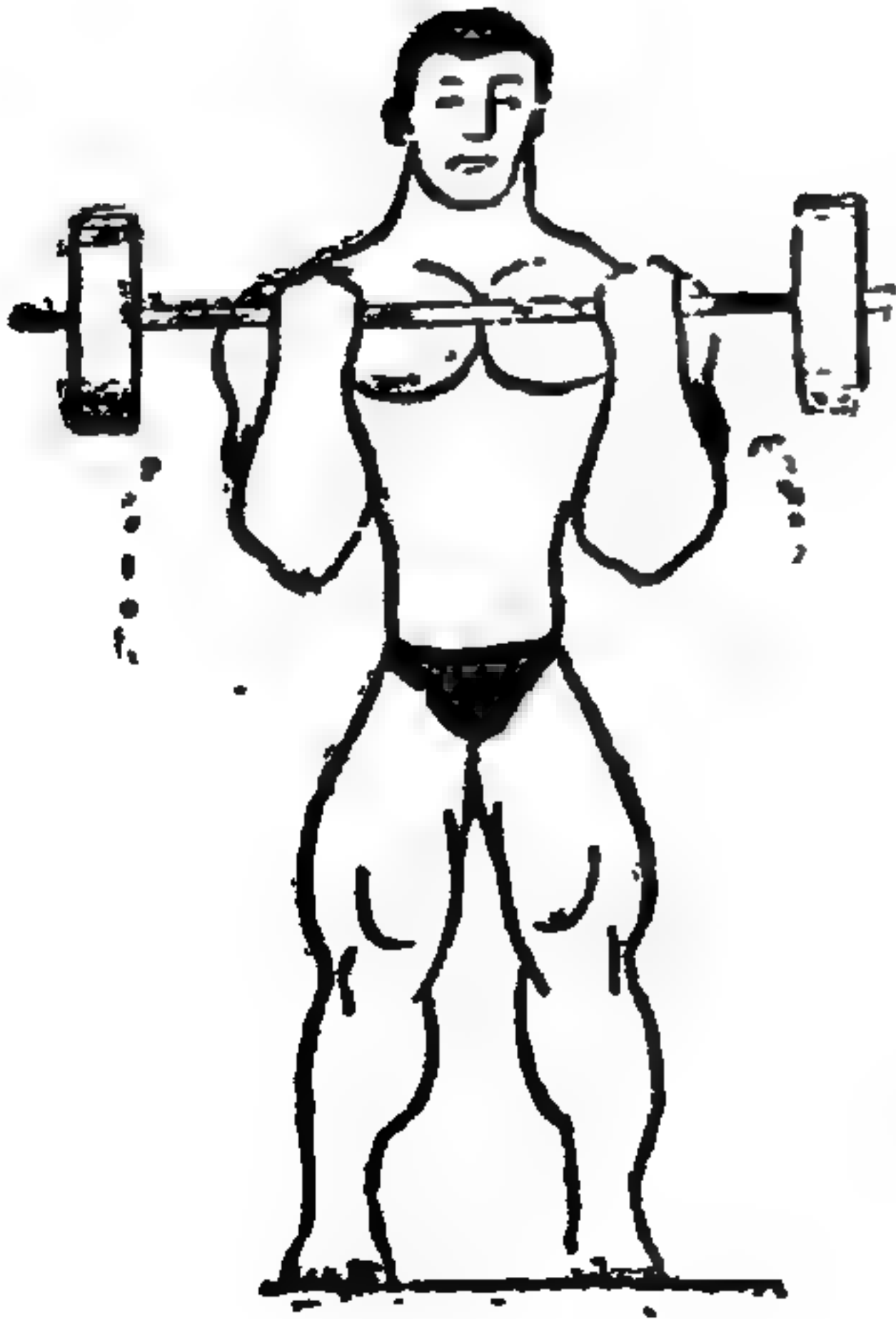


١ - قف منتصباً ورجليك مفتوحة قليلاً وذلك أمام (بار) صغير ثقله (حسب الجدول) .

٢ - اثني الجذع إلى الأمام بسرعة (لتخطف البار) في اتجاه مستقيم وترفعه إلى أعلى ثم اهبط به إلى الوضع الأصلي .

٣ - كرر حسب الجدول

تمرين (٢) : اليدين المثنيتين :

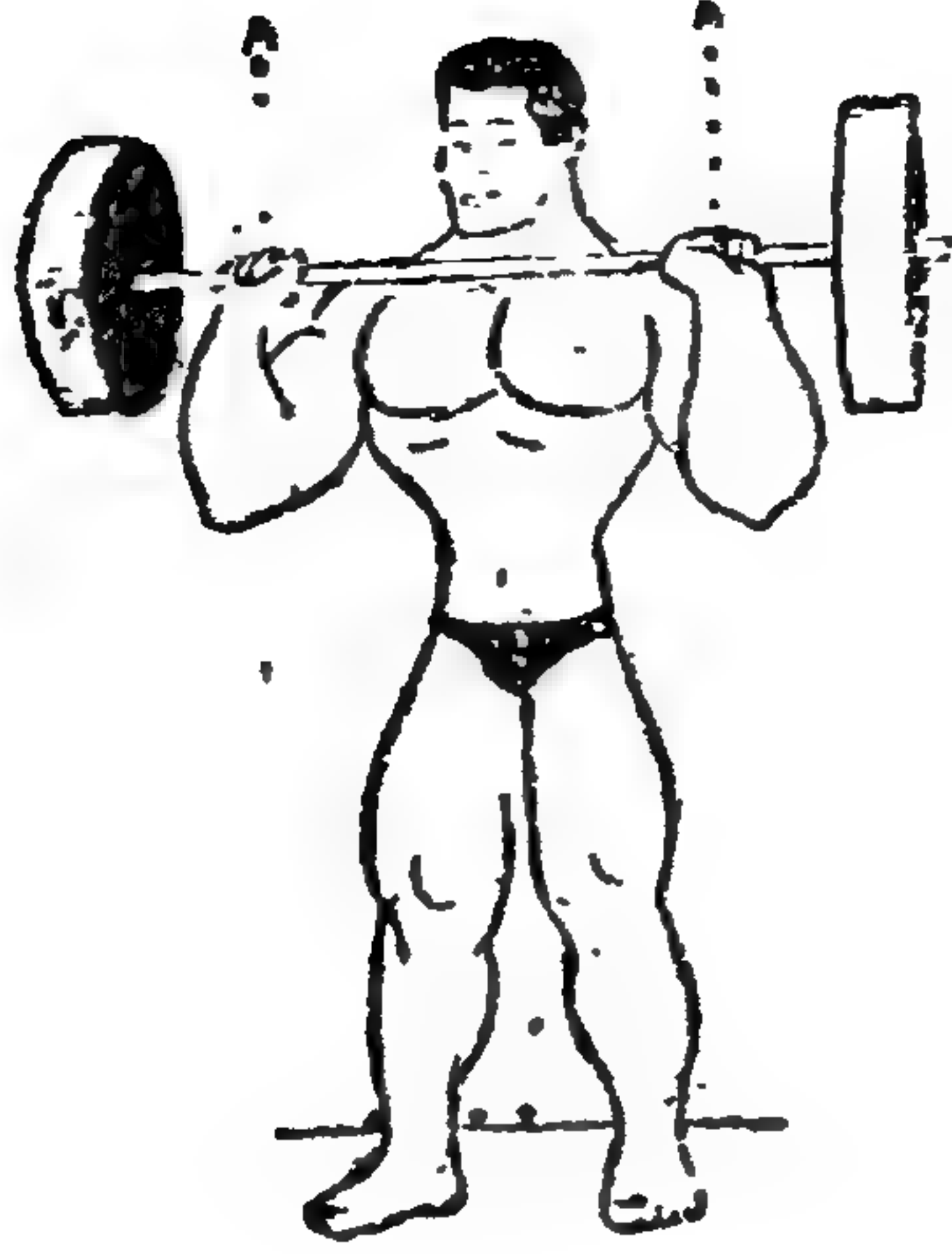


١ - قف في الوضع السابق ولكن هنا ارفع البار إلى مستوى صدرك بإطن اليد .

٢ - اثني الكوع حتى يكاد البار يلامس صدرك .

٣ - افرد اليدين ثم اثني الكوع وهكذا .

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٣) : الذراعين مشبعتين :

- ١ - قف منتصباً ورجليك مفتوحتين قليلاً .
- ٢ - امسك البار بيديك بحيث يكون ظهر اليد الأمام .
- ٣ - ارفع البار حتى مستوى صدرك واثني الذراعين .
- ٤ - افرد اليدين ، ثم اثني المكون وهكذا .
- ٥ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٥) : رفع الرجلان :

١ - ارقد على ظهرك ، وامسك عقل الحائط ، وذراعيك مفرودتين .

٢ - ارفع رجليك عن الأرض حوالى ٤٥ درجة .

٣ - كرر التمرين حسب الجدول .

تمرين (٦) : الظهر المنثى :

١ - قف منتصباً ، والرجلان مفتوحتان قليلاً .

٢ - امسك البار خلف رقبتك فى مستوى كتفك .

٣ - اثنى الجذع الأمام ، ثم افرد مرة ثانية

٤ - كرر حسب الجدول .



تمارين (٧) : الرفع خلف الرقبة :

- ١ - قف منتصباً ، افتح رجلك قليلاً .
- ٢ - ضع البار على أكتافك وامسك بشدة .



- ٣ - ارفع البار إلى أعلى جيداً ، ثم امبط به على أكتافك .
- ٤ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : الجانب المثني :

- ١ - هو نفس التمرين (٣) من التمرينات الحرة ، ولكن هنا تضع البار على أكتافك .



- ٢ - البار يحمل ثقل معين حسب الجدول .

- ٣ - كرر حسب الجدول .

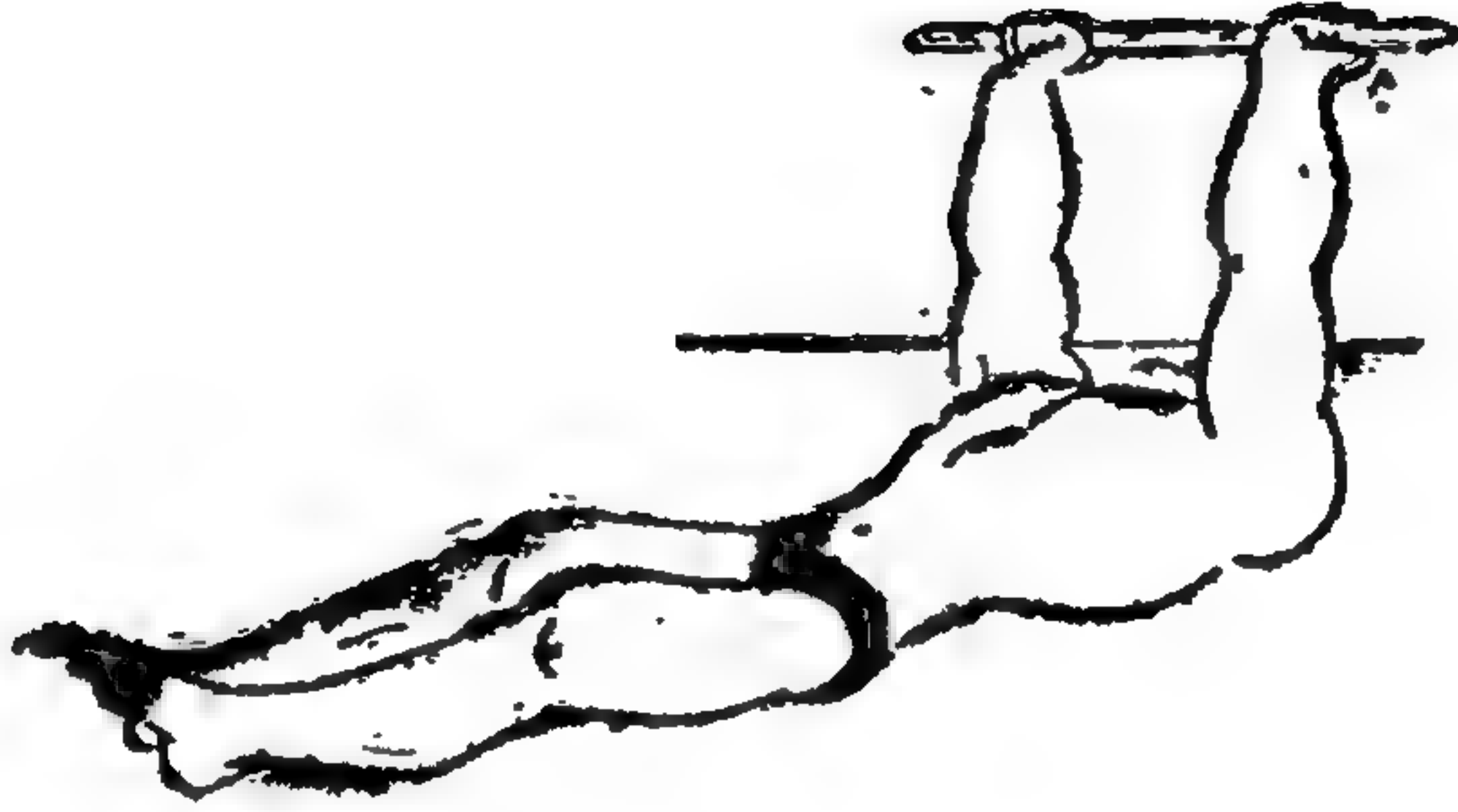
تمرين (٩) : الركبة المثنية عميقاً :

- ١ - هو نفس التمرين (٥) من التمرينات الحرة ، ولكن هنا تضع على أكتافك بار به طارات ثقيلة ما أمكن .
- ٢ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٩) : الرفع على الصدر :

١ - ارقد على ظهرك مستقيماً .

٢ - ارفع البار على صدرك .

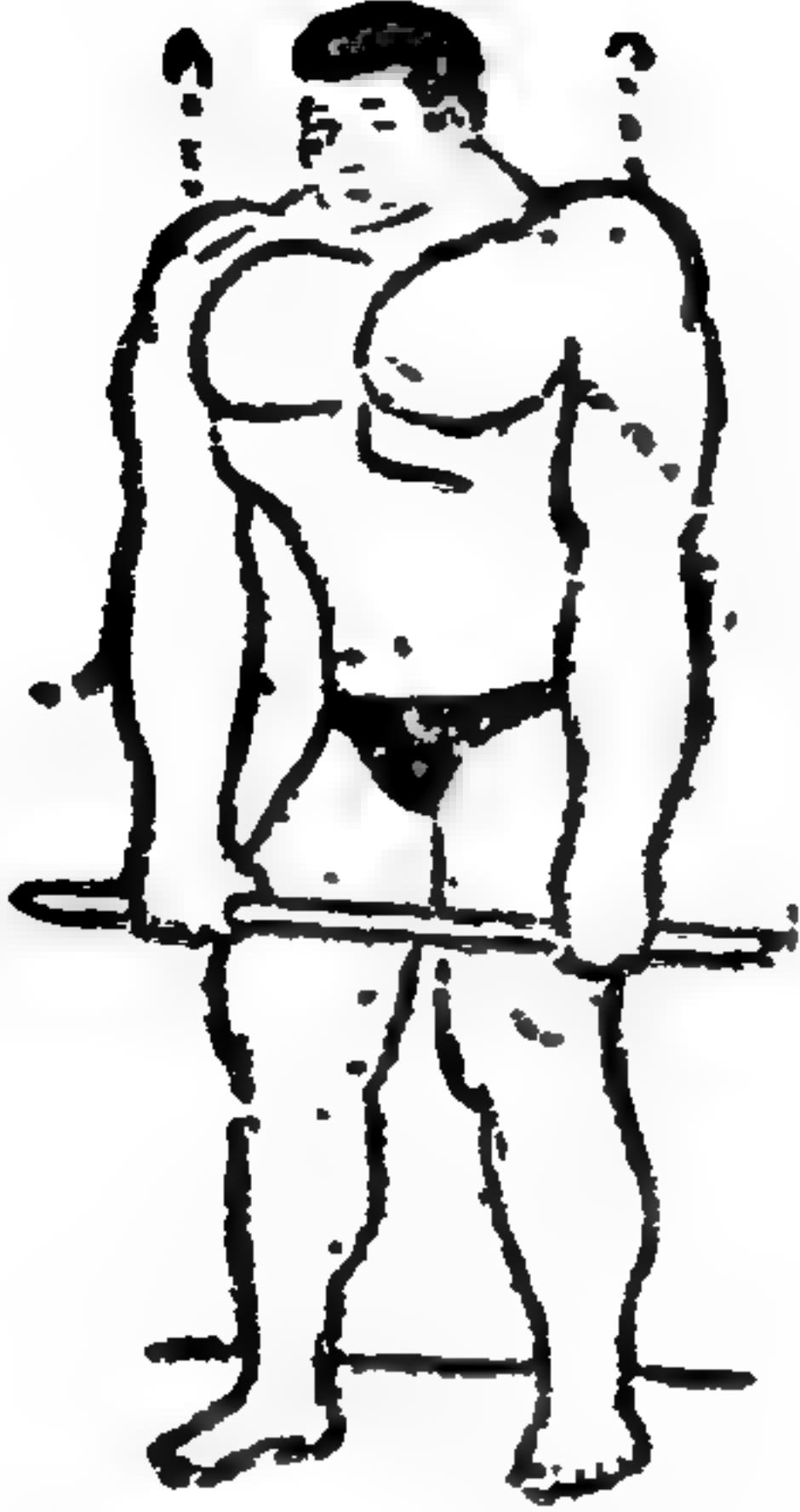


٣ - ارفعه إلى أعلى ، ثم اثني كوعك ، ثم ارفع إلى أعلى

وممكناً .

٤ - كرر حسب الجدول .

تمرين (١٠) : رفعة البطن :



١ - قف منتصباً قدميك
مفتوحة قليلاً .

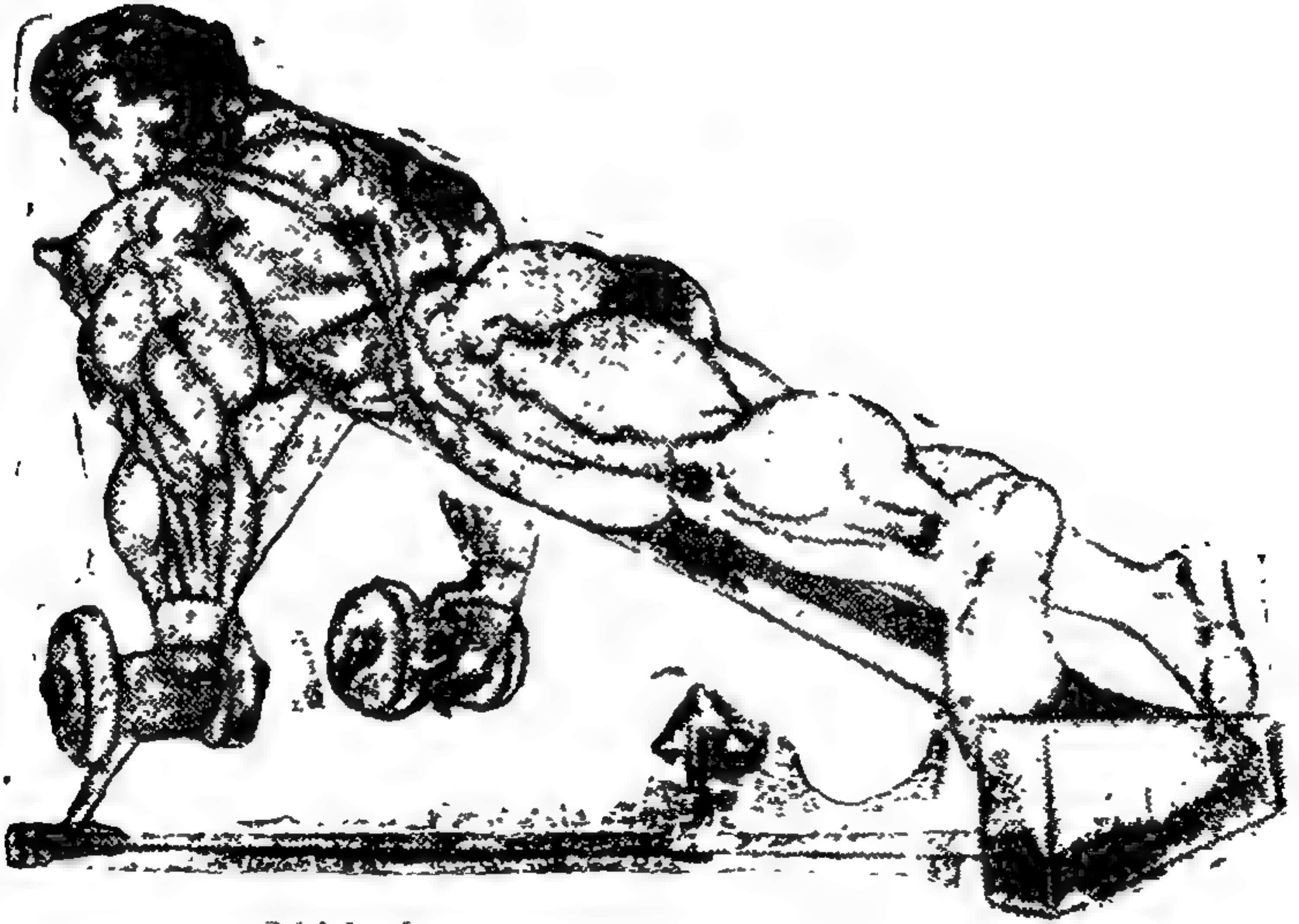
٢ - أمامك بار به ثقل حسب
الجدول .

٣ - ارفع البار في مستوى
ركبتك .

٤ - ارفع البار ويدك مستقيمة
إلى أعلى رأسك .

• - كرر حسب الجدول .

تمرينات الـ دامبلز



منهج تمارينات الدامبلز

تمرين (١) : مرجيحة الدامبلز :

١ - قف منتصباً ، افتح رجلك .

٢ - أمامك زوج ، من الدامبلز

متساوي الوزن .

٣ - اثني ركبتيك ، امسك الدامبلز ،

حرك ذراعيك في حركة دائرة مثل المرجيحة

٤ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٢) : الضغط بالدامبلز :

١ - قف منتصباً ، افتح رجلك مسافة

ضئيلة جداً .

٢ - امسك الدامبلز ويديك مستقيمة .

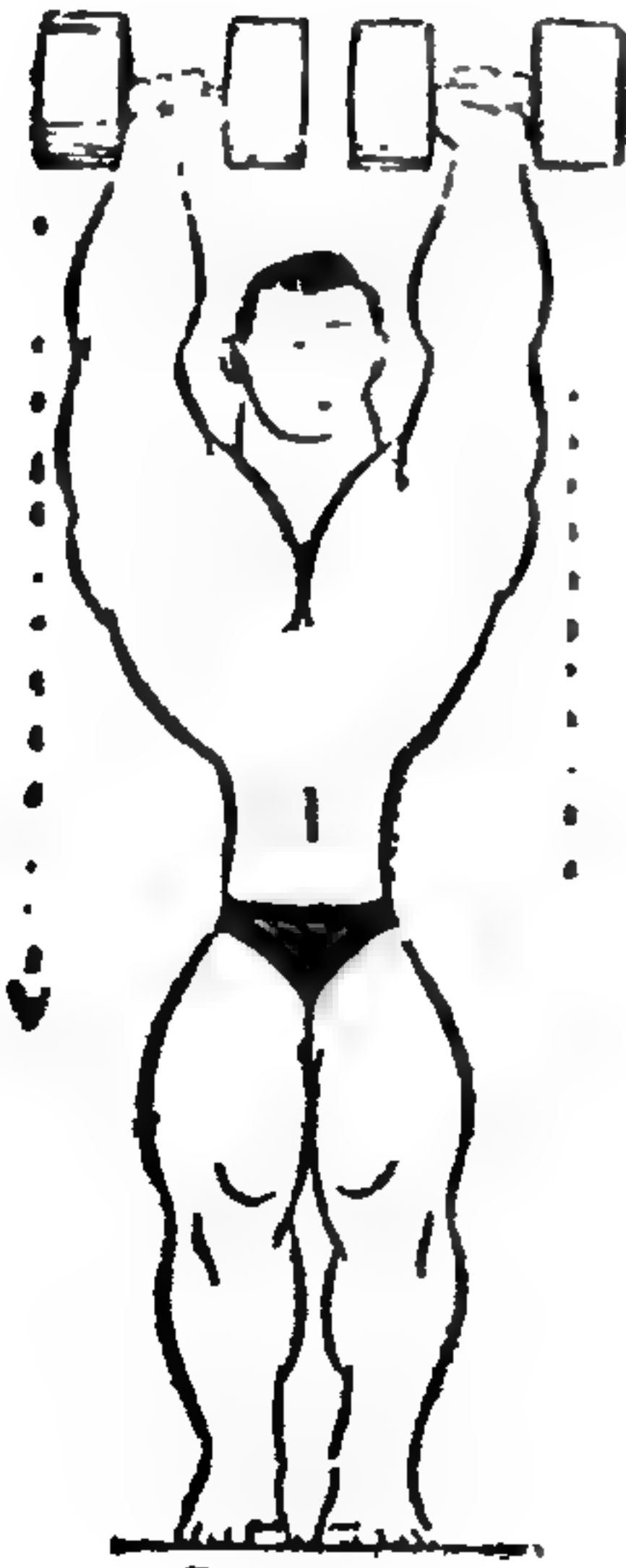
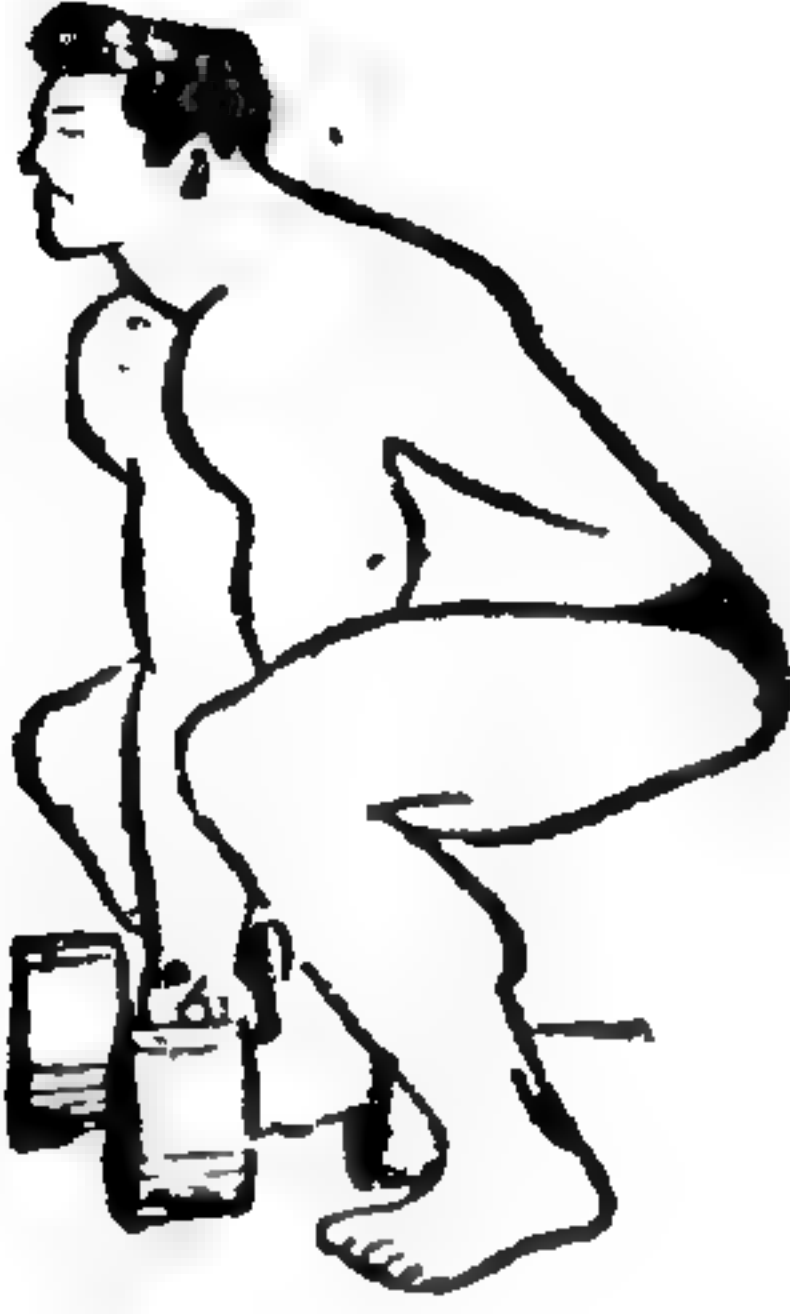
٣ - ارفع الدامبلز في حركة مستقيمة

إلى فوق كتفك .

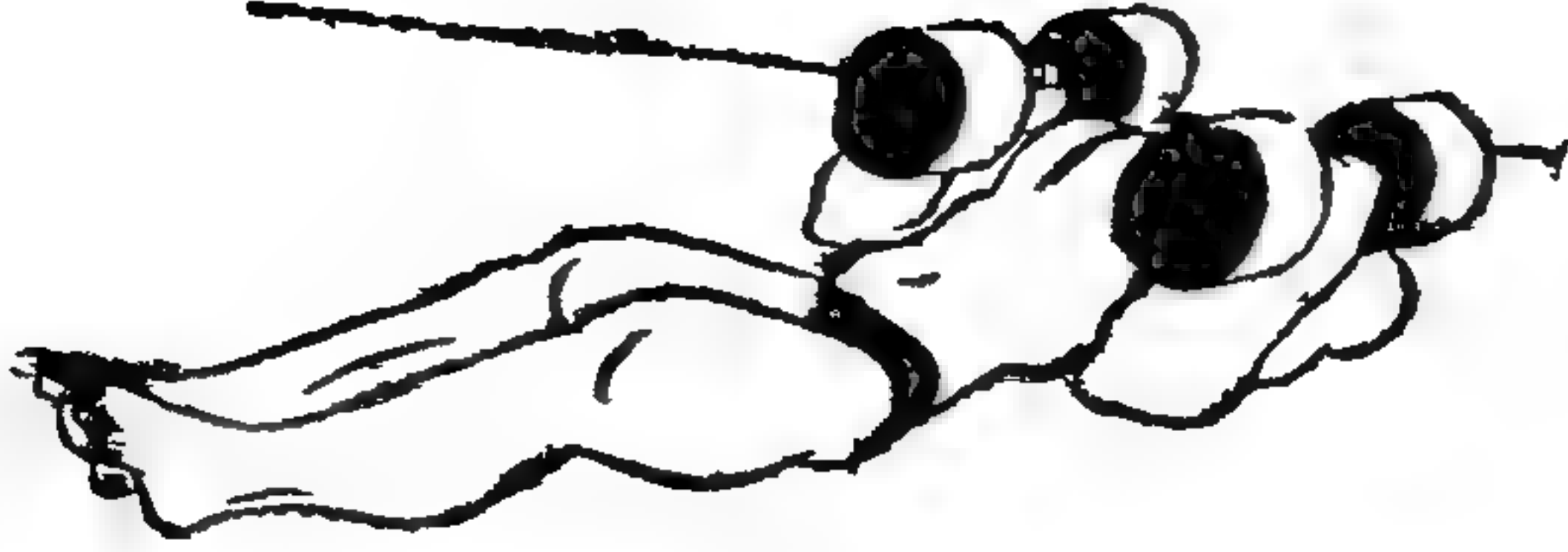
٤ - امسك بذراعيك مستقيمة ، ثم

ارفعهما وهكذا .

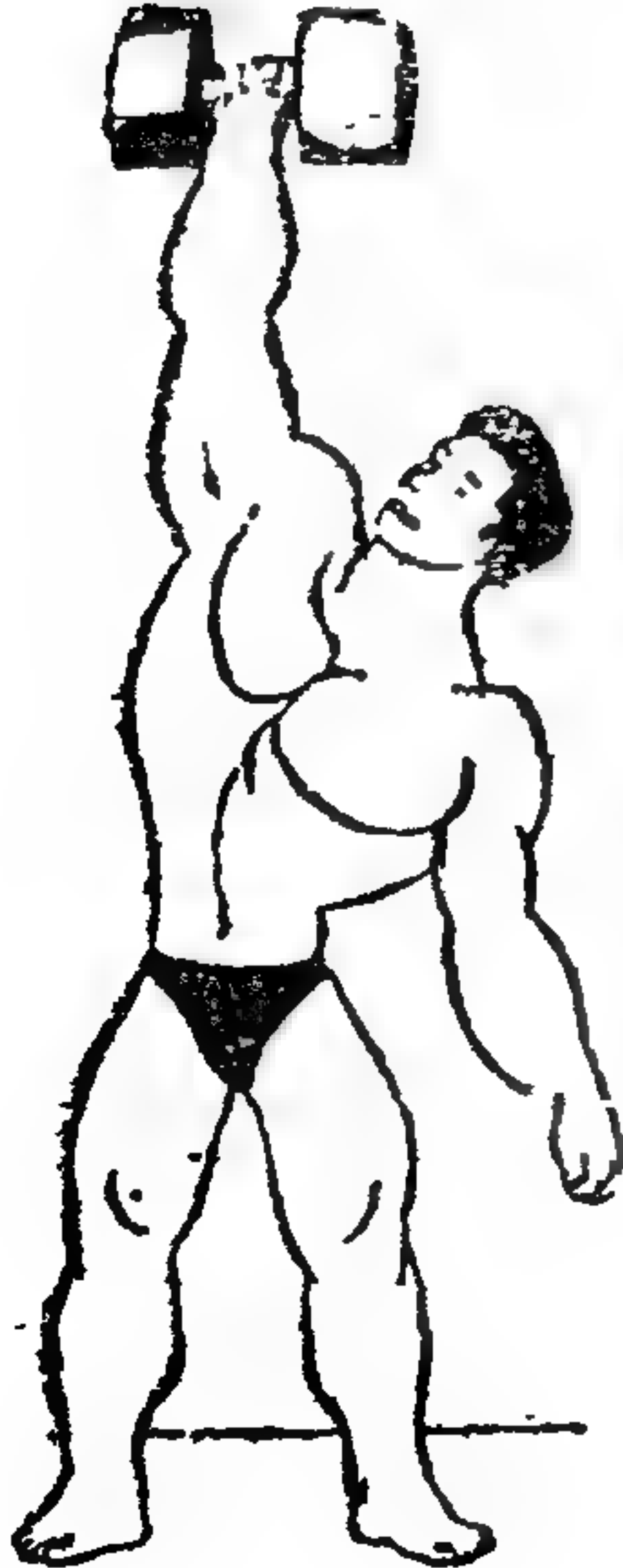
٥ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٢) : الضغط الجانبي :



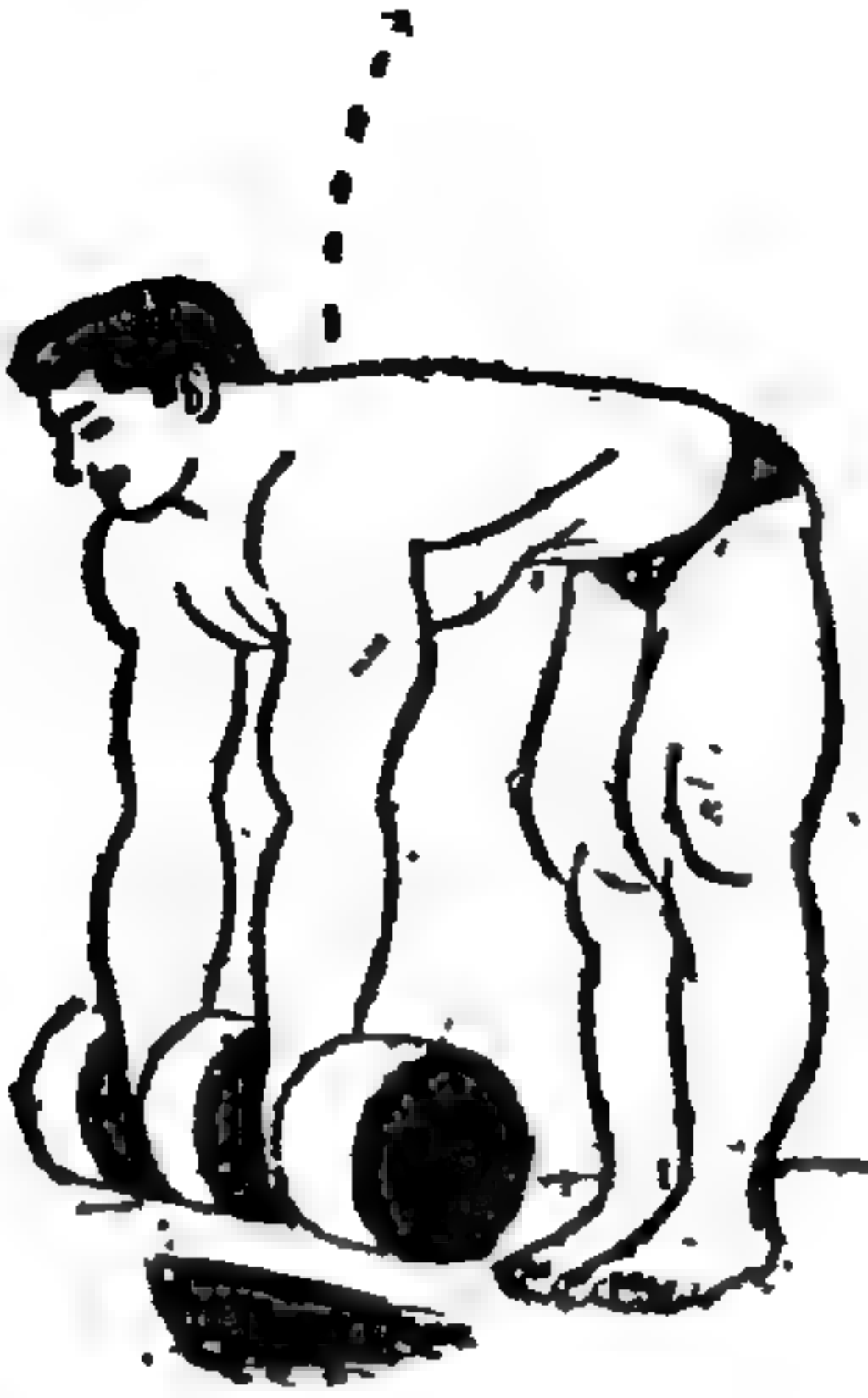
- ١ - ارقد على ظهرك ، ورجليك مستقيمة .
- ٢ - امسك الدابلز ، ويديك مثنية إلى جانب صدر .
- ٣ - افرد ذراعيك على كامل امتدادهما .
- ٤ - اثني كوعك ، ثم افرد ذراعيك وهكذا .



تمرين (٤) : الضغط بيد واحدة :

- ١ - قف منتصباً افتح رجليك
- ٢ - امسك الدامبلز بيدك اليمنى
- ٣ - يدك اليسرى مسترخية .
- ٤ - ارفع يدك اليمنى إلى أعلى
ثم امبط بها إلى أسفل وهكذا .

تمرين (٥) : الجذع المثني :



١ - قف منتصباً يدك بها دامبلز

٢ - رجليك ملتصقة تماماً .

٣ - اثني الجذع إلى أسفل ، ثم
ارجع إلى الوضع الأصلي .

تمرين (٦) : الرفع الراقدة :



١ - ارقد على ظهرك ، ورجليك ملتصقة .

٢ - ركبتك مشنيه قليلا .

٣ - يدك مفرودة على جانبيك وعمسك بدامبلز .

٤ - ارفع الدامبلز ليقابل كل د دامبلز ، الدامبلز الآخر دون

التلامس .

مسيرات الرقبة



تمارين الرقبة



تمرين (١) :

قف معتدلاً مع تشبيك اليدين خلف الظهر .

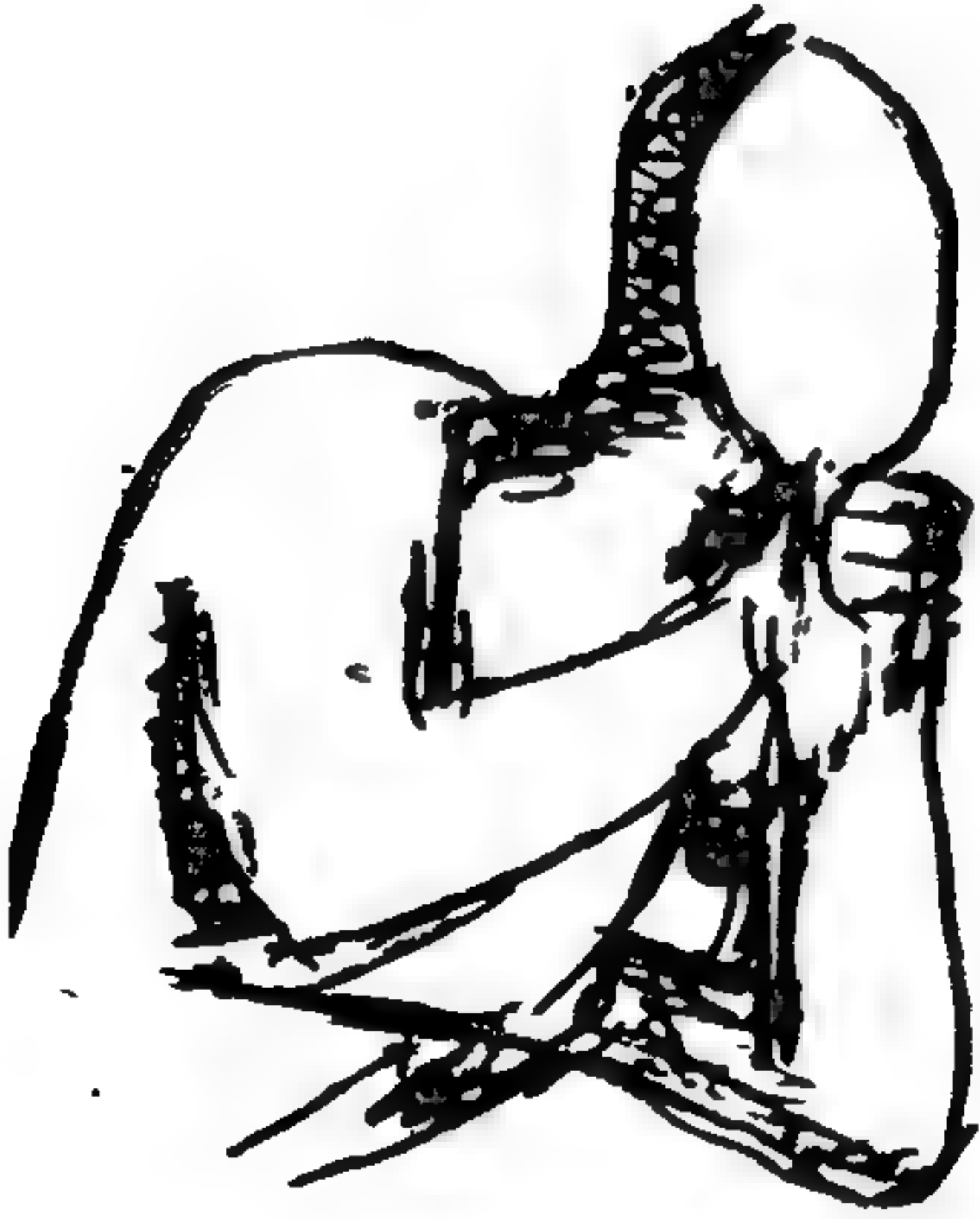
إن الرقبة أماماً ، ثم خلفاً ببطء .

تمرين (٢) :

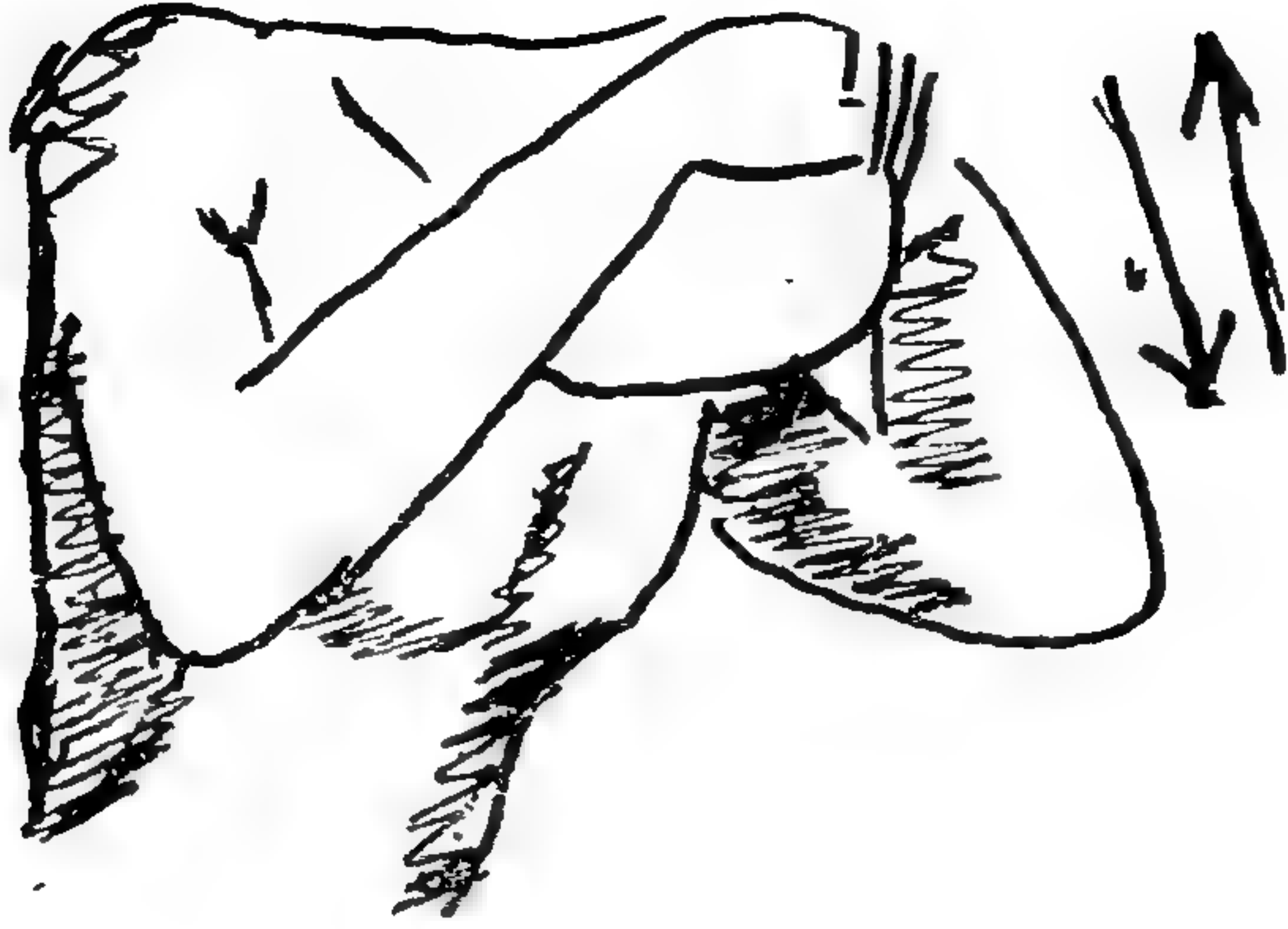


قف كما في الوضع السابق
حرك لرقبة في دائرة مبتدئاً
من وضع الرأس خلفاً ، ثم
يساراً أسفل يميناً .

تمرين (٣) :



امسك ذقنك باليدين .
إثن الرقبة خلفاً مع
مقاومة اليدين .



تمرين (٤):

شبك اليدين فوق الرأس مع ثنى الرقبة أماما .
حاول أن ترفع رأسك عاليا لثنية خلفا مع مقامة ضغط
اليدين .

• • •

جميع الأوضاع المكتوبة بين القوسين هي عبارة عن الوضع
الذى تستعد لبدء التمرين عليه .

تمريينات متنوعه



تمارين متنوعة

تمرين (١) : ١ - ارفع على ، البنش المائل إلى أعلى ، وضع رجلك داخل ، الحزام الجاد ، .

٢ - اثني جذعك بحيث يكون عمودي على ، البنش ، .

٣ - امسك ، البار ، بباطن اليد .

٤ - حرك جذعك في حركة دائرية .

٥ - هذا التمرين يفيد عضلات الجسم والبطن .

تمرين (٢) : ١ - وقف فاتحا الساقين يدك اليسرى مثنية وراء ظهرك

٢ - امسك الثقل في يدك اليمنى وهي مثنية .

٣ - ارفع الثقل إلى أعلى بحيث تستقيم يدك .

٤ - كرر باستخدام يدك اليمنى .

٥ - هذا التمرين للكتفين .

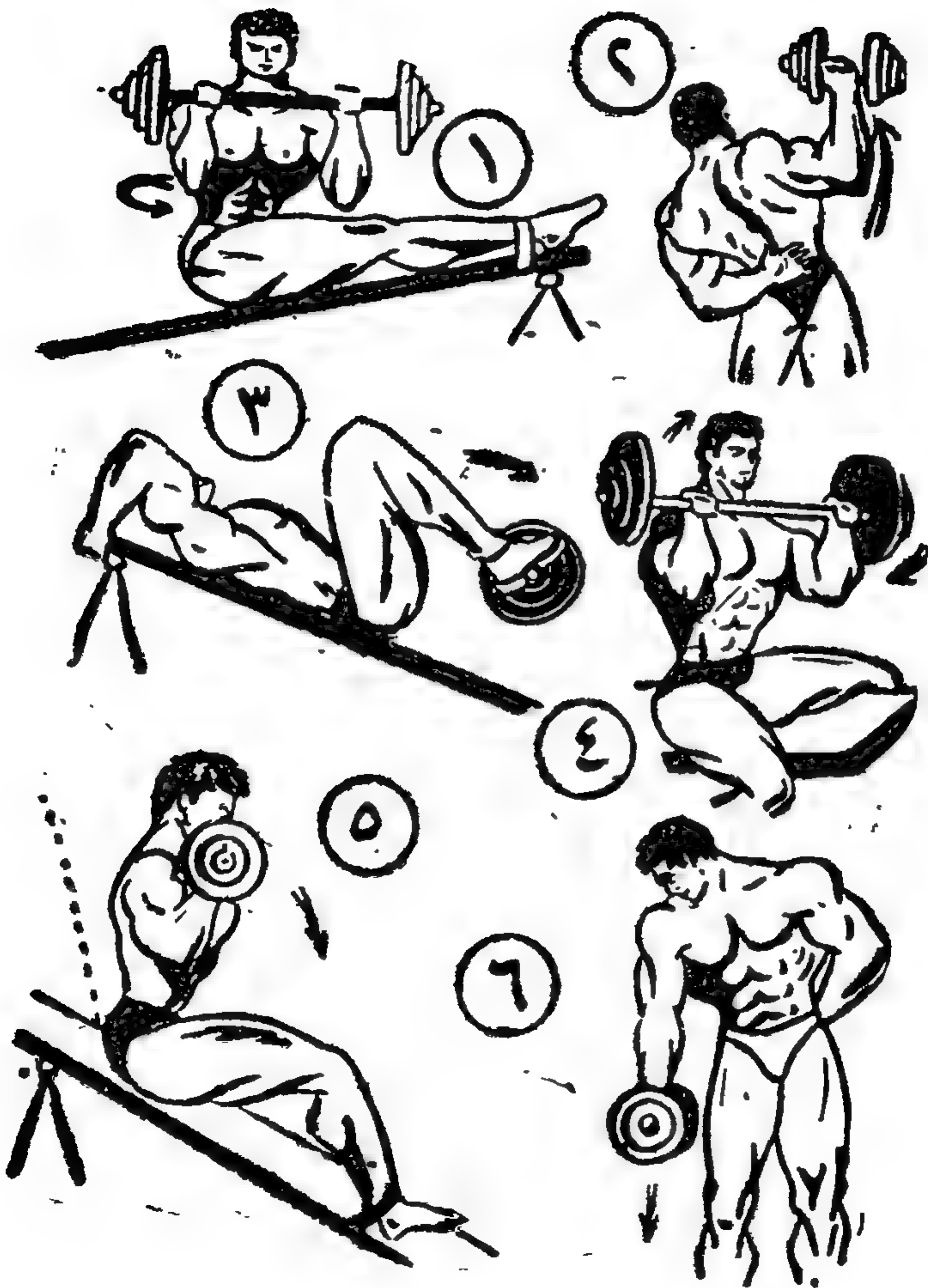
٦ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ٣ أدوار .

تمرين (٣) : ١ - ارفع على ، البنش ، المائل إلى أعلى امسك طرف

« حافة البنش ، بقوة .

٢ - ساقيك مربوط بها ثقل .

- ٣ - اثني ركبتيك إلى أعلى ، ثم ارجع إلى وضع الامتداد .
- ٤ - كرر من ١٥ - ٢٠ مرة ٣ أدوار .
- ٥ - هذا التمرين يفيد عضلات الساقين والعمامة .
- تمرين (١) : ١ - اجلس على البنش ، امسك الثقل بباطن اليد .
٢ - ارفع البار إلى أعلى في حركة دائرية .
٣ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ٣ أدوار .
٤ - هذا التمرين يفيد عضلات الكتفين والصدر .
- تمرين (٥) : ١ - ارقد على البنش المائل ، ادخل رجلك في الحزام الجلد وركبتك مشددة .
٢ - اقبض على البار بباطن القدم .
٣ - اثني الجذع إلى الأمام ثم إلى الخلف .
٤ - هذا التمرين لعضلات الجذع كرر من ١٠ - ١٥ مرة .
- تمرين (٦) : ١ - قف قائما ساقيك ، ويدك اليسرى ملفوفة حول الوسط .
٢ - يدك اليمنى بها ثقل . ٣ - اثني الجذع باتجاه اليد اليمنى .
٤ - كرر باستخدام اليد اليسرى .
٥ - هذا التمرين يفيد عضلات الجذع .





مجموعة تمارينات الياى سيبس ، والترأى سيبس

تمرين (١) : ١ - اسند ذراعك على الفخذ .

٢ - امسك دامبلز واثني ذراعك إلى اتجاه الكتف .

٣ - كرر باستخدام الذراع الآخر .

٤ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٢) : ١ - قف مستقيماً ، اثني ذراعك اليسرى وضعها في وسطك .

٢ - امسك الدامبلز في يدك اليمنى ، اثني ذراع خلف الرأس .

٣ - حرك الذراع في اتجاه دائرى .

٤ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٣) : ١ - قف مستقيماً ، امسك الدامبلز بباطن القدم .

٢ - ابدأ في تحريك الدامبلز من أعلى إلى أسفل .

٣ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٤) : ١ - قف فاتحاً الساقين ، امسك الدامبلز بباطن القدم .

٢ - ابدأ في تحريك الدامبلز حركة دائرية من خلف الكتف

إلى قمة الرأس .

٣ - كرر من ١٥ - ٢٠ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٥) : ١ - اجلس على كرمى ، أمسك بالدامبلز «المزدوج»
بالذراعين .

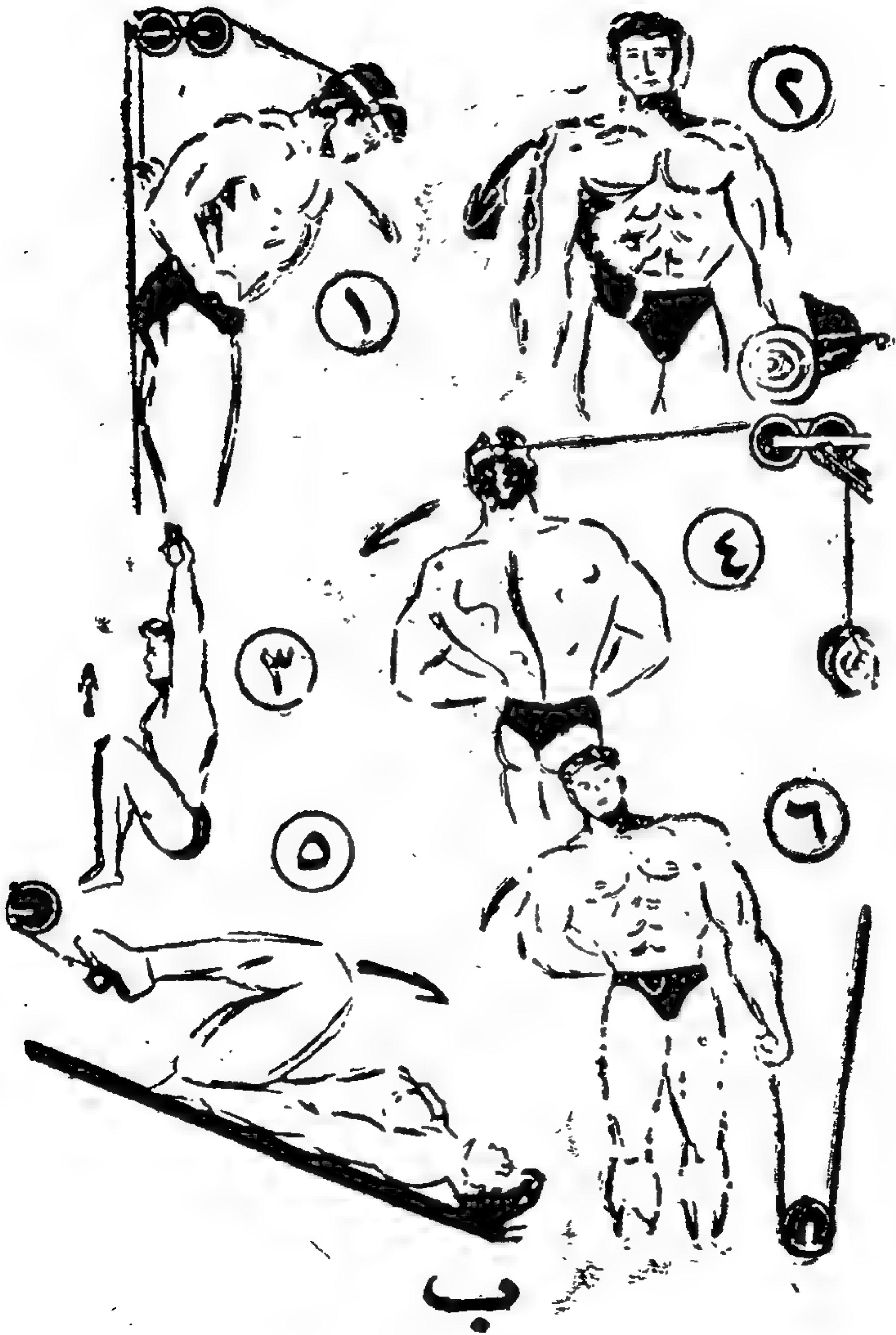
٢ - ارفع إلى أعلى حتى تثني الذراعين .

٣ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٦) : ١ - ارتد على «البنش المستوي» ، والساقين مثنية .

٢ - ارفع البار إلى أعلى ، ثم إلى أسفل .

٣ - كرر من ١٥ - ٢٠ مرة ثلاثة أدوار .



تمارين متنوعة

تمرين ١ : (١) ارتد على البنش ، ذو البندول المتحرك ، و ربط حبل البندول في الرأس .

(٢) اثنى الجذع إلى أعلى بحيث تجذب عجلة البندول بقوة .

(٣) ارجع إلى الخلف ببطء .

(٤) كرر من ١٥ - ٢٠ مرة ٣ أدوار .

(٥) هذا التمرين يفيد عضلات الرقبة .

تمرين ٢ : (١) قف فأنح الساقين ، اليد اليمنى ممدودة

(٢) اليد اليسرى بها ثقل ، ارفع الثقل إلى أعلى .

(٣) كرر من ١٠ - ١٥ مرة ٣ أدوار .

تمرين ٣ : (١) يعلق الجسم في العقلة مستقيماً .

(٢) اثنى الركبتين إلى أعلى .

(٣) كرر أقصى عدد ممكن من المرات .

(٤) هذا التمرين يفيد عضلات الساقين ،

تمرين ٤ : نفس تمرين ١ ، ، ولكن في الوضع واقفا .

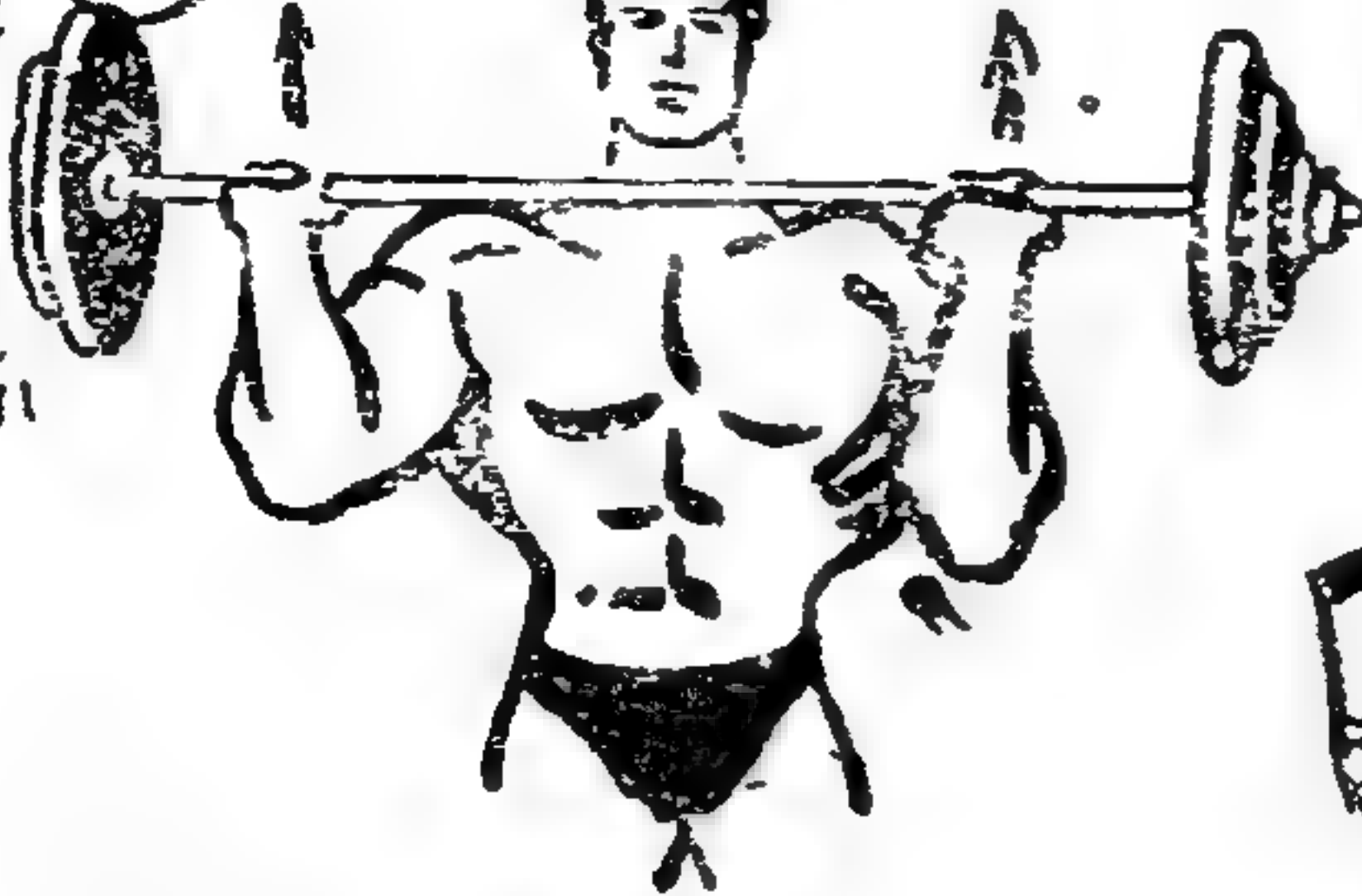
تمرين ٥ : نفس تمرين « ١ » ، وليكن هنا الساقين تحل محل الرأس
تمرين ٦ : (١) قف مستقيماً فافتح الساقين وضع ذراعك حول
الوسط .

- (٢) اجذب ذراع الماكينة بشدة إلى أعلى .
- (٣) كرر باستخدام اليد الأخرى .
- (٤) كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ٣ أدوار لكل ذراع .

تربيات للكفين والصدر

١
ثلاثة
أدوار
كل دور
أربعة
مرات
الكفين

١



٢
أقصى عدد ممكن
من المرات
الصدر

٢



٣

٣
الكفين (الترابى سيبى)
٣ أدوار
كل دور
٤ مرات



٤

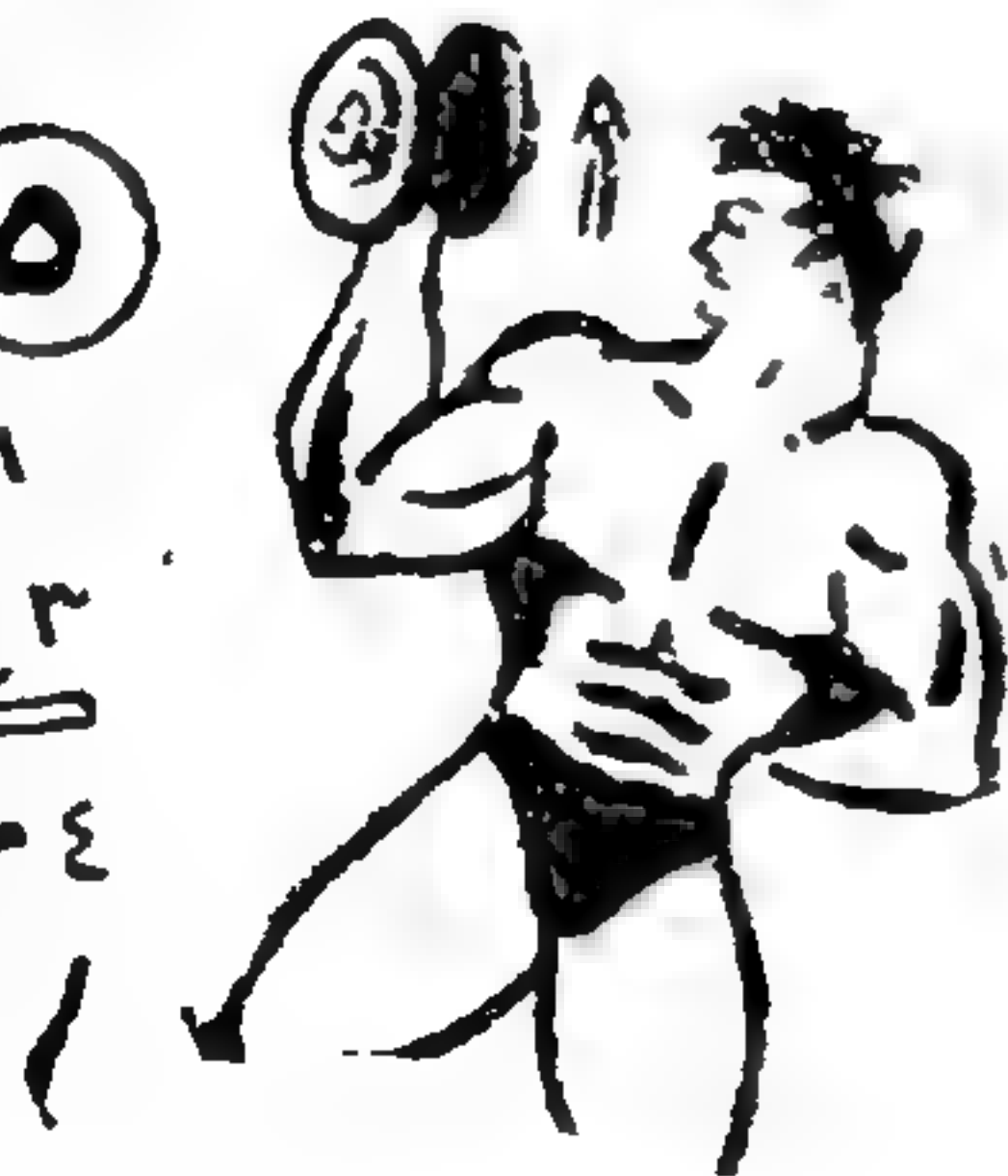
الصدر

٣ أدوار
كل دور
٤ مرات



٥

٣
الكفين
٣ أدوار
كل دور
٤ مرات



٦

٣
الصدر
أقصى عدد ممكن
من المرات



تمارين للكتفين والصدر

تمرين ١ : (١) قف قائماً قدسيك ، والثقل محمول بباطن اليد .

(٢) ارفع إلى أعلى ، ثم اثني يديك إلى أسفل .

(٣) كرر من ٣ أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٢ : (١) ضع مشط القدم على كرسي ، أنصب جسمك بالاستناد على روافع صغيرة .

(٢) اهبط بجسمك إلى أسفل ، ثم ارفع إلى أعلى .

(٣) كرر هذا التمرين أقصى عدد ممكن من المرات .

تمرين ٣ : (١) ارقد بجانبك الأيمن ، وذراعك الأيمن ملفوف على حافة البنش .

(٢) امسك ، الدامبلز ، بيدك اليسرى ، ارفعه إلى أعلى ، ثم إلى أسفل ٣ أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٤ : (١) ارقد على البنش المسطح ورجلك داخل الحزام الجلد ، وتكون رجلك مثنية .

(٢) الثقل في يديك ، ارفع إلى أعلى الصدر في خط مستقيم .

(٣) ثلاثة أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٥ : (١) قف فانحنا الساقين ، الذراع اليسرى ملفوفة حول
الجذع

(٢) في يدك اليمنى «دامبلز» ، ارفع إلى أعلى ثم اهبط لأسفل .

(٣) ثلاثة أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٦ : (١) ارقد على « بنش مسطح إلى أعلى » .

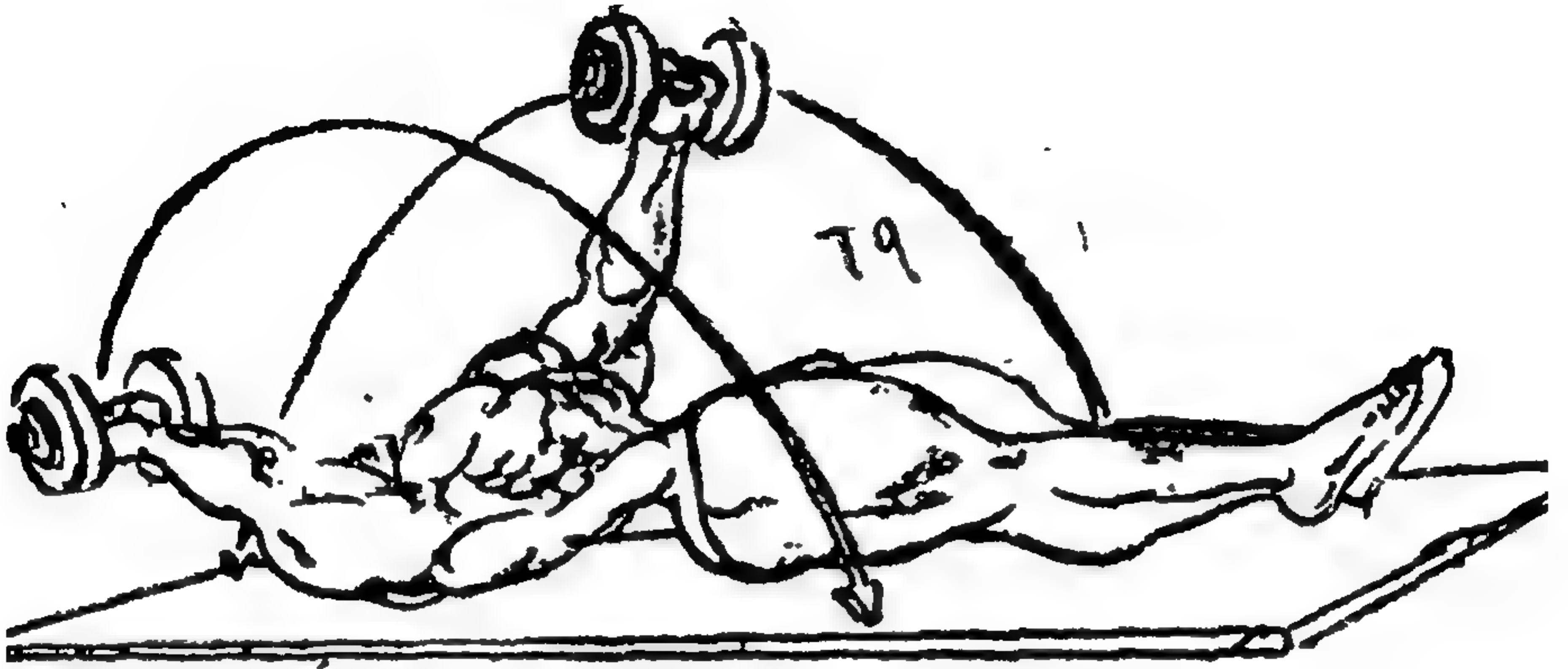
(٢) رجلك داخل « الحزام الجلد » .

(٣) ارفع الدامبلز إلى أعلى صدرك في خط مستقيم .

(٤) كرر أقصى عدد ممكن .

تمرينات جديدة





ارقد على ظهرك ، رجليك مستقيمة وملصقة تماما .
امسك الدامبلز ، وحرك الذراعين في اتجاهين متضادين
بالتبادل .

كرر من ٥ - ١٠ مرات باستخدام ثقل كبير .
ثلاثة أدوار .

هذا التمرين يفيد عضلات الصدر والكتفين .



ثبت نهاية البار الفارغة في الحائط .

قف فوق البار الذي به ثقل في بدايته .

افتح الرجلين ، وارفع البار بيدك اليسرى إلى أعلى ، ثم
افرد الذراعين .

كرر باستخدام اليد اليمنى .

كرر ١٥ مرة للذراع الواحد ثلاثة أدوار .



- قف فاتحاً الرجلين على الاتساع .
- يجب أن يكون الثقل ذو وزن كبير .
- ارفع الدامبلز إلى أعلى ، ثم امبط بها إلى جانبك .
- هذا التمرين للأكتاف والصدر .
- كرر من ١٠ - ١٤ مرة ثلاث أدوار .



قف فاتحاً قدميك

امسك البار ناظراً إلى أسفل بباطن اليدين ، اجذب الثقل

إلى صدرك .

هذا التمرين للبايسبس .



قف مثبتا القدمين في الأرض تثبيتا محكما .
باليدين اليمنى امسك ثقل كاليمين بالرسم ، واثني الذراع .
كرر التمرين باليد اليسرى من ١٠ - ١٥ مرة .



قف فافتح الرجلين ناظرًا يمينًا .
امسك الصاندو من خلف ظهرك على امتداد (الصاندو) ،
اجذب اليدين .
هذا التمرين مفيد للظهر .
يجب تثبيت القدمين تثبيتًا محكمًا .



- اثني الركبتين مثبتتا القدمين في الأرض .
- امسك الدامبلز المزدوج بكلتا اليدين واثني الذراعين لأعلى .
- هذا التمرين مفيد للبايسبيدس .



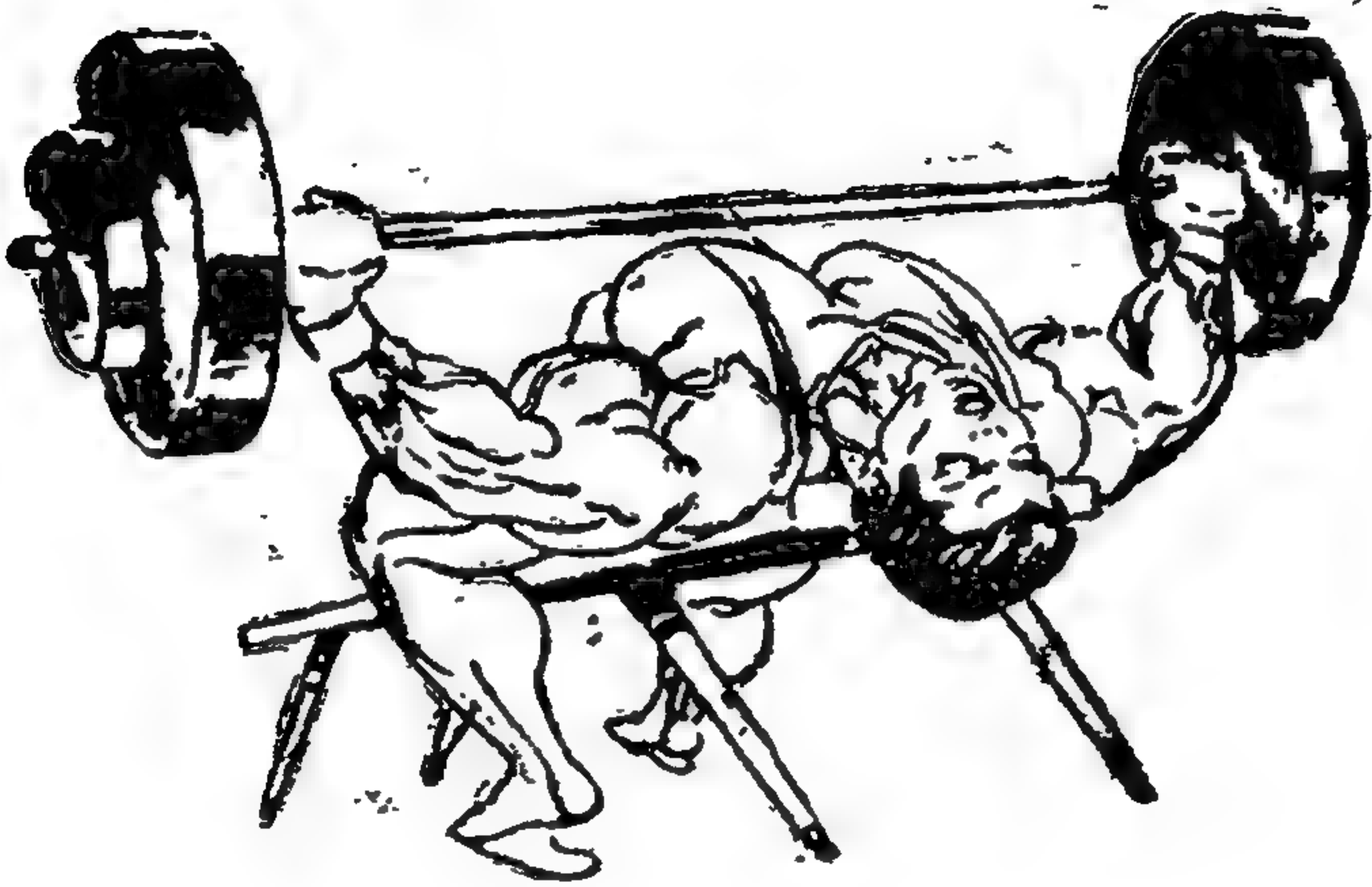
قف مثبتا القدم اليمنى في الأرض واثني القدم اليسرى قليلا .
امسك بفخذك الأيمن بيدك اليسرى ، أما اليد اليمنى فامسك
بها الدامبلز ، وحركة في حركة دائرية .

عليك تبديل الذراعين بالدامبلز في هذه الحركة .

هذا التمرين عظيم للكتفين .



- ارقد ببطنك على بنش مائل ، ثبت القدمين في نهاية البنش .
- امسك الدامبلز بكلتا اليدين ، واحذب من أسفل إلى أعلى .
- هذا التمرين (البايستيس) .



ارقد بظهرك على بانس مائل قليلا ، والرجلين عمودية على
البنش ، والرأس ملقاة إلى أسفل عند نهاية البنش .

من نهاية البار ارفعه إلى أعلى ، ثم اهبط به إلى صدرك .

هذا التمرين عظيم للصدر .



قف أمام مسطح خشبي صغير مائل إلى أسفل .

اثني الركبة اليمنى .

ضع ذراعك على المسطح الخشبي ، وامسك بدامبلز .

اثني الذراع حتى يلتقي الدامبلز مع الكتف دون تلامس .

كرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة في الدور الواحد .

غذاء الرياضي



منذ أقدم العصور ، ومنذ أن أقام قدماء الإغريق الدورات الأولى للألعاب الأولمبية القديمة ، برزت أهمية الاعتناء بالنظام الغذائي الرياضي ، وتقديم الوجبات الشهية الغنية بالفائدة للجسم في أشهر إعداده لتلك الدورات .

فقد كانوا يعتقدون بأن الغذاء يجب أن يكون غنيا باللحم

أثناء فترة التدريب ، وبالعقل والفاكهة في الفترة التي تسبق المسابقات .

المتطلبات الغذائية للرياضي

وكما هو معروف فإن الغذاء هو الذي يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة للقيام بالأعمال اليومية ، وبالتالي لاستمرار الحياة . فيقدر ما نقوم من أعمال بقدر ما نحتاج إلى الطاقة ، فالغذاء يمدنا بالمادة الخام من أجل تغطية النقص الحاصل في أنسجة الجسم المختلفة من جرار الأعمال التي نقوم بها .

ويحتاج الرياضي أثناء فترة التدريب إلى غذاء كاف لمدّه بالطاقة الضرورية ، وهذا الغذاء يجب أن يحتوي على كمية كافية من (البروتين واللحم والجبن والسّمك والبيض مثلاً) . ليعوّض الخسارة التي يفقدها الجسم في أنسجة العضلات . كما دلت التجارب على أن الرياضي الذي يقوم بتدريب عنيف ولمدة طويلة يفقد كمية لا بأس بها من الحديد الموجود في جسمه . لذا فإن الغذاء يجب أن يحتوي كذلك على أغذية غنية بالحديد كالبقول الجافة وأوراق الخضروات والفاكهة المجففة واللحوم .

هذا ويمادل الطاقة التي يستنفذها الرياضى فى التدريب عادة العمل الشاق الذى يقوم به الفلاح فى أرضه والذى يحتاج للقيام به إلى ٥٠٠ وحدة حرارية يومية وهذه الطاقة تأتى من الأغذية الغنية بالكاربوهيدرات ، التين المجفف والزيت والتمر والحمص والسكر والمكرونة والأرز والعسل والسوائل وخاصة فى الطقس الحار هى ضرورية للرياضى أثناء التدريب ، وهو بحاجة إلى ٤ لترات منها تقريباً فى اليوم ٦ لتر من عصير البرتقال ، وعصير العنب ، والبطيخ ، والعاباطم .

والخلاصة فإن غذاء الرياضى يجب أن يكون متنوعاً من حيث النوع : لحم . خضار . فواكه . البان . أرز . بقولات ، ومن حيث اجتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة الطازجة .

وهناك بعض القواعد الخاصة بالتغذية الصحيحة يجب أن نورد هنا وهى :

١ - اعتمد فى غذائك على المأكولات الطبيعية ولا تكثر من الأطعمة التى حفظت لمدة طويلة أو التى سلبت منها عناصر

الحياة ، وهي الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ - تجنب ما أمكنك الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكمك والبسكويت والحلوى والفطائر وكل ما صنع من الدقيق الأبيض ، وكذلك السكر النقي .

٣ - أقلل من الفلفل والتوابل والخل والفليفلة الحارة ، واعتمد في فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن إحدى وجبات الطعام ، وأن يكون طبق السلطة المصنوع من الخضروات أساسياً عند كل وجبة .

٤ - اشرب الحليب بكثرة ، ويفضل أخذه بكميات صغيرة لا جرعات كبيرة في وقت واحد ، وتناول الخضروات والفاكهة بقشورها بعد غسلها جيداً .

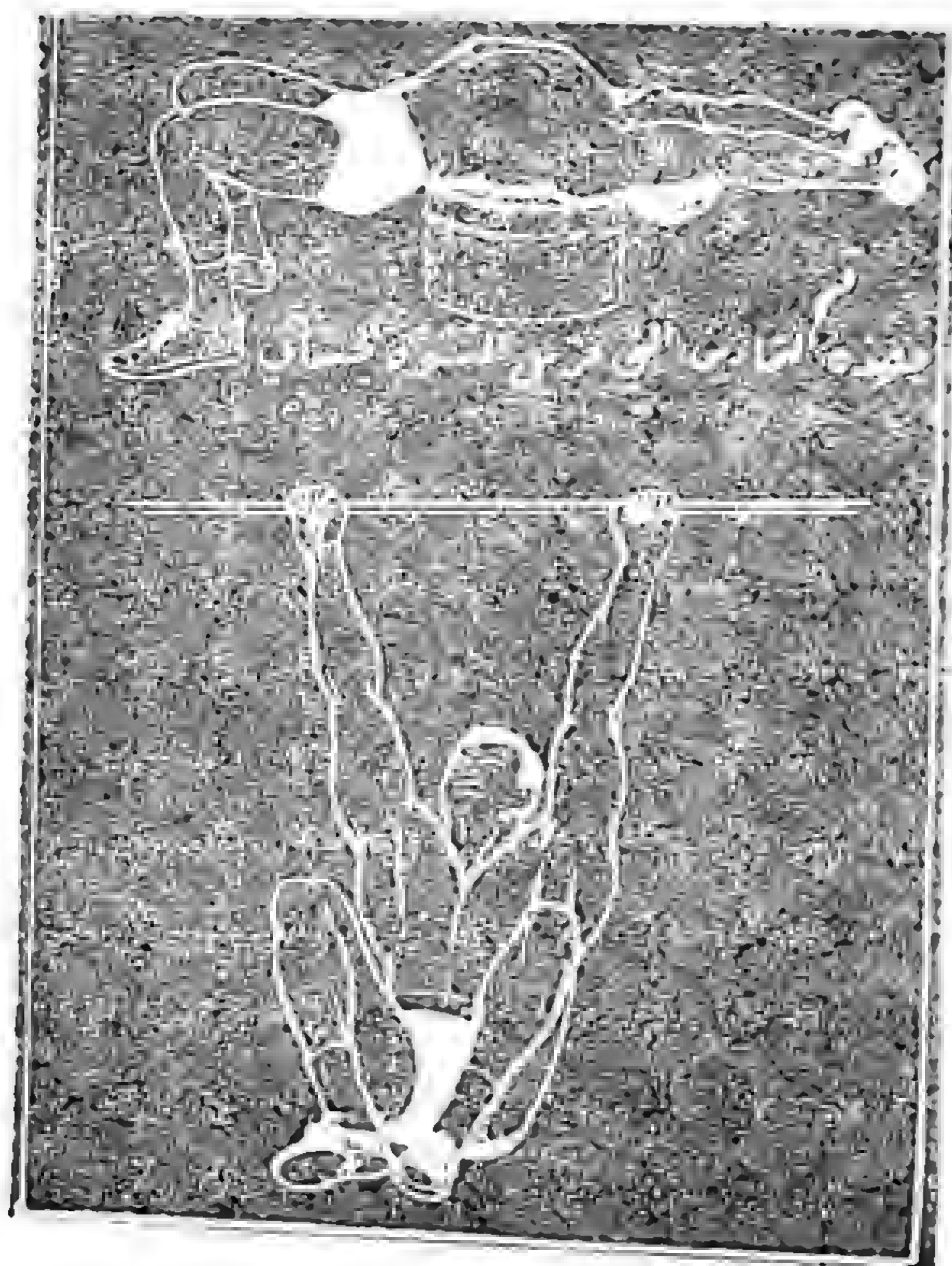
٥ - التمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم فأكثر من تناولها .

٦ - لا تكثر من أكل الأغذية البروتينية المركزة كالسمك واللحوم والبيض والطيور . وأن الشيء السريع أفضل طريقة

لطهى اللحوم والأسماك والطيور ، وأن عملية التفوير أو الطهى
بالبخار أفضل طريقة لإنضاج الخضروات ، وتجنب الأغذية
التي تقلل بالسمن أو الزيت .

٧ - أكثر من السوائل بين وجبات الطعام (ماء ، حليب
عصير الفاكهة) ، فإنها تلين المعدة ، وإن الإمساك ظاهرة خطيرة
فى جسم الإنسان فتجنبه .

٨ - الغذاء الجيد خير واق من الإصابة بالأمراض وكما
يقولون ، درهم وقاية خير من قنطار علاج ، فإذا شعرت
بالمريض أو الانحراف فلا تهرع إلى تناول الأدوية والحقن
والعقاقير بل حاول تجنبها ما أمكن ، وأفضل وسيلة للشفاء هى
الامتناع عن الأكل أو الإقتصار على عصير الفاكهة لبضعة
أيام حتى تشعر بالتحسن ، فقد قال طبيب مشهور : (لو قدفنا
بجميع ما لدينا من عقاقير طبية إلى قاع البحر لتحسنت صحة
الإنسان ولساءت صحة الأسماك .



التشوه الجسماني



العضلات ليست كل شيء في بطولات العالم لكال الأجسام.
على المرء أن يسعى إلى حياة أفضل وصحة جيدة وهيكل
صحيح بعيد عن التشوه الجسماني .

وكثيراً ما يفشل الكمال جسم صاحب العضلات بالحصول على
مركز مرموق في أكثر المسابقات التي يشترك بها . فيعتقد الجمهور
أن الحكام قد تميزوا لعمر الناس ، ولكن الحقيقة أنهم لا يدركون
خفايا علم التناسق الجسماني من حيث الهيكل الصحيح فالعضلات
لو حدها لا تكفي بأن ترفع الرياضي إلى القمة ما لم يواظب على
تحسين هيكله المشوه كالصدر الخمار والظهر الخائر .

قوامك عنى إن مظهرك

لا مشاحنة فى أن أول ما يسترعى النظر فى الإنسان هو قامته وقوامه وطوله واعتداله ، فالقوام المعتدل هو أول مشروط الجمال والكمال والثقة بالنفس والزهو والبطولة ، ومن أم مقومات النجاح فى العمل وفى الحياة ، ومن مستلزمات الشخصية الفذة القوية وبواسطته يقضى الإنسان أن يشق لنفسه طريق الفوز والعظمة ، وتحقيق الآمال والظفر بتقدير عام فى الحياة الاجتماعية ، والقوام المعتدل يؤكد تمتع صاحبه بالصحة والقوة والراحة والنشاط والحيوية لأن القوام المشوه يجعل الصدر أجوفاً ومنقبضاً مما يعرضه لأمراض الرئتين ونزلات البرد ويظل القوام متوازن طالما كانت العضلات المضادة متساوية فى القوة والمقاومة فلا يطغى أحدهما على الأخرى .

فالعضلات التى تغلق قبضة اليد تقابلها عضلات تفتح راحة اليد وتطلق الأصابع والعضلات التى تثنى الذراع عند الكوع تقابلها عضلات أخرى تفرده وعضلات البطن التى تحنى الجسم إلى الأمام تعتبر مضادة لعضلات الظهر التى تحفظ الجسم معتدلاً

كذلك إذا كانت عضلات البطن ضعيفة لا تستطيع تحمل ضغط الأعصاب الداخلية ، فإن هذه الأحشاء تدفعها خارجاً فتسبب بروز الكرش ، أما قصر القامة فهو مدعاة للصخرية والاستهزاء وتعتبر نقيصة شائعة وعيباً جوهرياً ، وقد يولد في نفس صاحبه شعوراً بالحزن ويعرضه لمركب النقص والعقد النفسية .

وتقاس القامة من مؤخر الرأس إلى نهاية المكعب ، ويعتبر العمود الفقري الذي يبدأ بالرقبة ويمر بالصدر والبطن وينتهي بالمعز أهم أجزاء القامة .

ويجب أن يكون طبيعياً معتدلاً مستقيماً خالياً من الانحناءات والاعوجاج ، والاهتمام بالعمود الفقري وتقويته ورشده ومده يكسب الجسم صحة جيدة وقواماً معتدلاً ويبدو الإنسان كأنه أصغر من سنه بعشرات الأعوام .

قصر القامة

من أهم أسباب قصر القامة الوراثة ، وهذا بديهي لأن الأقزام
ينجبون أقزاما وأولاد العمالة عمالقة .

والرجل قصير القامة يئشذ زوجة طويلة حتى لا يكون نفسه
قصير القامة إذا تزوج بامرأة قصيرة . فالعوامل العلاجية للتغلب
على قصر القامة والتمتع بالطول المناسب والارتفاع المنشود فهي
العلاج الطبي والرياضة البدنية والتغذية والألعاب الرياضية
ومكافحة العادات الضارة واختيار الملابس ، وللوصول إلى هذه
النتيجة المرتقبة المرجوة يجب أن يحذر القصير أثناء النوم من
ثنى أعضاء الجسم ، ومن ضم أجزائه بعضها إلى بعض أو لوياها
أو انكماشها . بل يجب العمل دائما وباستمرار على مداها ومطها
وفردها ، ويوجد لدينا آلاف التمرينات الرياضية تشمل على
مجموعات تجرى لمدة شهر صباحا ومساء ، وبذلك يتم العلاج
الكامل في ثلاثة أشهر .

وهذه التمرينات خلاصة تجارب وأبحاث وجهود رجال الطب

والرياضة ، وكل تمرين منها يزيد في الطول والارتفاع والعمامة
وهي تمرينات بسيطة يستطيع كل فرد القيام بأداء أغلبها ، ولكن
لكل جسم ولكل بنية ولكل صحة ما يتناسب معها وما يلائمه
منها ، كما يجب أن تكون الأعضاء الحيوية المهمة كالقلب
والكبد والكليتين والرتتين في حالة طبيعية سليمة ، وبعض هذه
التمرينات فضلا عن فائدتها في زيادة الطول ورفع القامة تنشط
عمل الكبد وتزيل الإمساك ، ويقوى عضلات الأمعاء وتنبيهه ،
وتحسن وتزيد إفرازات وهرمونات الغدد ، كما أنها تقوى عضلات
الجسم ومفاصله ، وترفع الروح المعنوية للإنسان وتقيد الجهاز
التنفسى والجهاز الدورى الدموى ، وكذا الجهاز العصبى ، وتزيد
المقاومة ضد الأمراض وتبعد الأمراض النفسية وتبدد الكآبة
والحزن والخوف والجبن والعادة المريية والقلق والوسواس ،
وتغرس صفات الشجاعة والإقدام والمروءة والنخوة .

إن الألعاب الرياضية التى تزيد الطول وتعطيل الارتفاع
وترفع القامة هى تلك التى تؤدي إلى مطو شد وفرد أعضاء
الجسم كالوثب العالى والقفز وألعاب العقلة والمتوازين والسباحة
والتنس والجري والجولف والكرة .

تنقوس واحد يداب الظهر

الآتب - أنواعه وعلاجه

ينشأ الآتب إذا كانت عضلات الصدر أقوى من عضلات الظهر فتشد عضلات الصدر عظام الظهر وأربطتها إلى الأمام ، ويحدث بروز (الآتب) في الظهر .

أما إذا كانت عضلات الصدر وعظام الظهر وأربطتها إلى الأمام فيحدث بروز الآتب في الظهر .

أما إذا كانت عضلات البطن فإنها تساعد مع وجود عوامل أخرى على بروز البطن للأمام فينتج الكرش .

واحد يداب الظهر قد يؤدي إلى تغيير مكان وانحناء العمود وإحداث تشوهات فيه على ثلاثة أنواع :

النوع الأول : التنقوس الجانبي .

النوع الثاني : التنقوس الخلفي .

النوع الثالث : التنقوس الأمامي .

السمنة والبدانة

قالوا في الامثال السائدة :

إذا زاد الشيء عن حده انقلب ضده .

وهذا هو الحال : إذا زاد وزن الجسم وتراكم اللحم والشحم
فأصبح الذكر من ذوى النهود والكروش .

ويستخر المجتمع من السمنة والبدانة إلى درجة كبيرة ويقندر
بها في فكاهاته لأنها ليست فيما فيه للرشاقة والجمال فحسب بل أنها
أقرب إلى الغباء والحيوانية .

ولذلك يطلق على السمين أسماء الحيوانات من جاموس أو
فيل ، ومثل سيد قشطة وأجسام البغال وأحلام العصافير ويكفى
السمين همه وبؤسه وقلة نشاطه وضعف إنتاجه ومرعة تعبته
وضيق تنفسه وما تجره عليه البدانة من مضاعفات وأخطار
وأمرض كارتفاع ضغط الدم وتضخم الكبد والقلب والتهاب
المفاصل والمرارة وتصلب الشرايين .

أخطار السمنة ومضاعفاتها :

من مضاعفات السمنة وأخطارها أنها تؤدي إلى الأمراض
الآتية :

أولا — التهاب المفاصل لأن ضغط الثقل المفرط غالباً
ما يبيد وبهاك أجزاء المفصل .

علاج السمنة والبدانة :

كما تقدم يتبين أن أسباب السمنة كثيرة ومتباينة كما أن
أخطارها جسيمة ومخيفة إذ تؤدي إلى تقصير الأجل والتعرض
للوت السريع ، ولهذا يعجب الطبيب من السمان الذين يتركون
وزنهم في ازدياد مستمر .

إن علاج السمنة والبدانة ليس من المسائل التي يتغلب عليها
الإنسان بنفسه لأنها أعراض أمراض ، والعلاج الحقيقي للمرض
هو البحث عن الطبيب المختص للكشف عن سببها فإن معرفة
السبب كالقبض على الجاني المتلبس واكتشاف جسم الجريمة
وأداتها .

ويمكن علاج السمنة بتحويل الدهن والشحم إلى عضلات
وقوة كجسم الرياضي .

ويمكن إزالة السمنة عن طريق الرياضة البدنية بواسطة التمرينات ويتلخص النظام المثالي التالى فى علاج السمنة وإنقاص الوزن باتباع التعليمات الآتية :

١ - استحم يومياً بالماء الساخن الذى يحتوى على بعض الأملاح المعدنية التى تسبب العرق وتذيب الدهون وتزيل الفضلات .

٢ - مارس يومياً التمرينات الرياضية لمدة خمس أو عشر دقائق .

٣ - تناول يومياً كوبين من الليمونادة الساخنة بدون سكر .

٤ - تعود يومياً على السير العنيف مع التنفس العميق لمدة نصف ساعة فى الهواء الطلق .

٥ - تعود على القفز لمدة خمس دقائق ، وجفف العرق بفوطة خشنة مع الدلك .

٦ - دلك جسمك بأطراف أصابعك خصوصاً فى الموضع والأجزاء التى تريد إنقاصها .

- ٧ — عدم النوم كثيراً .
- ٨ — قلة من كمية السوائل التي تشربها .
- ٩ — لا تتناول ملح الطعام أو السكر .
- ١٠ — باشر الحمامات الساخنة الطيبة ، وحمامات البخار .

الكروش

هبوط الأحشاء (الكروش) :

إنما هو ضعف واسترخاء في عضلات البطن فتتبط تلك الأحشاء عن مواضعها الطبيعية لأسفل والأمام ، وتتأثر بذلك أجهزة البطن والحوض ، وقد يكون القلب والرئتان في مواضع غير طبيعية بسبب ضغط القفص الصدرى ، وبدون الشد والمقاومة الكافية من هذه العضلات تضغط الأجهزة الداخلية على بعضها إلى أسفل فترهق أربطتها وعضلاتها فتسمع باسترخاء عضلات البطن وامتدادها أى تطول ، وبذلك يصبح الحجاب الحاجز مقبداً في عمله ، والصدر فى حاجة غير طبيعية فيفقد القلب والرئتان الأماكن المناسبة كما أنها تحدث له ضغطاً مباشراً على أعصابه وأوعيته الدموية وغالباً ما يصاحب هذه الحالة القوام الردى والشعور بالتعب المزمّن فى عضلات الظهر ، ولعلاج هذه الحالة اتبع ما يأتى :

١ - يجب أن تنظم مواعيد وجبات الطعام ، وأن تسرع بعلاج حالة الإمساك أو السمنة .

٢ - يجب أن تراعى عند السير عموماً سواء في المنزل أو خارجه الآتى :

أن تكون الذقن للداخل ، الصدر والنظر للأمام ، البطن مشغوفة للداخل على قدر المستطاع ، تحريك الذراعين من مفصل الكتف مع ملاحظة عدم التكلف فى المشى .

٣ - أن تقوى عضلات الصدر والظهر والجانبين والبطن معاً .



الاسعافات الأولية

عالج نفسك بنفسك

إننا في هذا الكتاب نحاول أن نتعرض لأم أنواع الإصابات التي ربما يتعرض لها البعض خلال التدريب . أو ربما تحدث للاعب عدة إصابات أخرى بعيداً عن ميدان التدريب نتيجة الدخول في إحدى الاشتباكات مع بعض الأفراد الخارجين عن القانون أثناء تعرضهم له في الطريق .

كما أننا نتعرض لبعض الإصابات التي قد تحدث لأي إنسان أثناء رحلاته وتجولاته الشخصية في المزارع أو الجبال أو بعض العمليات الخاصة التي يقوم بها :

لذلك يجب على كل شخص أن يعرف كيف يحمي نفسه ويحافظ على حياته وحياته غيره .

كان هذا هو الدافع الحقيقي لكي نشرح للقارئ طرق الإسعافات الأولية لمثل هذه الإصابات المفاجئة .

الجروح عموماً

الجرح هو عبارة عن حدوث قطع في جلد المنطقة المصاب ، وهو يحدث نتيجة الاصطدام بجسم صلب ، ومن أهم مظاهر الجروح عموماً حدوث النزف الذي يختلف شكله ومقداره باختلاف نوع الجرح ومكانه ودرجة الإصابة .

إسعاف الجروح عموماً :

— يجب إيقاف النزيف أولاً بواسطة الضغط على مكان الجرح بالإصبع النظيف ، أو بالضغط على الجرح بواسطة قطعة معقمة من الشاش ، خوفاً من التلوث .

— ينظف الجلد حول الجرح بواسطة قطعة من الشاش المعقم مبللة بالماء الجارى بحيث يكون لإنهاء الغسيل بعيداً عن الجرح حتى لا يتلوث بماء الغسيل .

— بعد إتمام عملية التنظيف ، يجب غسل الجرح نفسه برفق بالماء لفترة من ٢ — ٣ دقيقة .

— يطرز الجرح بعد ذلك بواسطة ميركروكروم كحولى

أو صبغة اليود المخففة ، ثم ينتظر حتى يجف المطهر وينعش
بالشاش المعقم ، ويثبت بالشمع اللاصق .

جروح الرقبة :

تكن خطورة هذا الجرح لاحتمال إصابة الشرايين أو
الأوردة بالرقبة ، ويمكن إسعاف هذه الحالة بإيقاف النزيف
أولا وذلك بالضغط المباشر على مكان الإصابة بواسطة قطعة من
الشاش المعقم .

— يوضع المصاب في حالة جلوس مع ميل الرأس للأمام
حتى لا يتسرب الدم إلى المسالك الهوائية (يلاحظ وجود حالة
ضيق بالتنفس) .

— يجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى وهو في حالة
الوضع السابق .

جروح الصدر :

ترجع خطورتها إلى إمكان دخول الهواء الجوى الخارجى ،
فيضغط على الرئة مسبباً إنكماشها وبالتالي تعجز عن أداء عملها ،
لذلك يتبع الآن :

— العمل على طرد الهواء من التجويف البلورى ، وذلك بأن يطلب من المصاب عمل زفير طويل (إخراج النفس) ليطرد الهواء .

— يغطى الجرح بعد ذلك بالشاش المعقم الذى يجب أن يعلوه طبقة من القطن ويثبتان برباط .

— يجب نقل المصاب إلى أقرب مستشفى وهو فى حالة الرقود على الجهة المصابة .

جروح البطن :

— فى حالة بروز بعض الأحشاء الداخلية للخارج من خلال الجرح ، يجب عدم محاولة إرجاعها إلى مكانها مرة أخرى ، لأن مجرد محاولة ذلك يلوث التجويف البطن بالجراثيم التى لا يمكن القضاء عليها بسهولة .

— ينبغى أن تبلل الأحشاء البارزة من البطن بالماء الدافئ إن وجد ، كما يحظر إعطاء المصاب أى سوائل مهما كان الأمر ، ويستدعى الطبيب فوراً .

النزيف من فتحات الجسم :

إن المقصود من النزيف هو انسكاب الدم خارج الأوعية الدموية نتيجة لتمزقها ، وتنقسم أنواع النزيف حسب الوطاء الدموي المتمزق الذي يتزف منه الدم ، فمثلاً النزيف الوريدي هو الذي يكون فيه لون الدم المنسكب منه أحمر قائم ويكون غزيراً ويخرج على شكل سيل متدفق .

أما النزيف الشرياني فيعتبر من أخطر أنواع الأنزفة ، ونجد فيه الدم ينبثق بقوة نتيجة لإصابة أحد الشرايين ، ويكون لون الدم في هذه الحالة أحمر قانياً ويخرج على شكل دموع منتظمة تبعاً لسرعة القلب .

النزيف من الأنف :

— يطلب من المصاب أن يجلس مستريحاً بحيث تكون رأسه مائلة للخلف ، ثم تفك الملابس من حول العنق والصدر ، ثم تتبع الخطوات التالية :

— إضغط على المنطقة أعلى فتحتي الأنف (فوق عظمتي الأنف) بين السبابة والإبهام لمدة ٥ دقائق .

— تستخدم المكذات الباردة فوق الجبهة ومؤخرة الرأس وكذلك على الجزء العلوى من الظهر (بين اللوحين) .

— إذا لم يتوقف النزيف فيمكن وضع قطعة كبيرة من القطن تحت الشفة العليا ، ثم نحاول الضغط عليها لأعلى وأسفل بقوة ، فإن ذلك يعمل على غلق الاوعية الدموية المتمزقة .

— يلاحظ عدم تشجيع المصاب على التنفس من الانف ، بل يجب أن تتم عملية التنفس عن طريق الفم .

— إذا فشلت هذه المحاولات في إيقاف النزيف ، فيجب استدعاء الطبيب .

النزيف من الفم :

إذا كان النزيف من أحد الفكين أو الشفتين أو اللسان أو اللثة أو الذقن أو من خارج الفم ، تتبع الخطوات التالية :

— توضع قطعة من الثلج المجمد في فم المصاب ويشجع على امتصاصها .

— مسك الحرح والضغط عليه بواسطة الإصبع النظيف بين السبابة والإبهام .

— إذا أمكن لصق قطعة من الشاش المعقم عن الحرح
يكون أفضل .

— يشمع المصاب على أخذ الشهيق وإخراج الزفير من
الأنف فقط .

النزيف من الرئة :

يلاحظ في هذه الحالة أنه عندما يسعل المصاب يخرج الدم
القاني اللون من فم مختلطاً بفقائيع هوائية ، وعملية إسعاف هذا
المصاب تكون عن طريق رفع الجزء الأعلى من جسمه بواسطة
الوسادات ، مع تدفئة المصاب جيداً وتحسين حالة التهوية حوله
ثم ينقل المصاب في هذا الوضع إلى المستشفى .

النزيف من المعدة :

يلاحظ في هذه الحالة أن المصاب يتقيأ دماً مختلطاً بالطعام ،
ويكون لون الدم بني غامق بعكس نزيف الرئة الذي يكون لونه
أحمر قاني ، ومن هنا يمكن التمييز بين الحالتين ، ويسعف المصاب
عن طريق وضع كيس ثلج « ملوء بالثلج أو الماء البارد »
فوق المعدة ووضع قطعة ثلج في فم المصاب ، ثم ينقل للمستشفى .

الإغماء :

المقصود بالإغماء هو فقد الإنسان الإدراك لعدة دقائق ،
نتيجة لعدم حصول المنخ على الكمية الكافية من الدم ، أو نظراً
لضعف أو هبوط القلب ، لذلك يجب إسعاف المصاب عن طريق
الخطوات التالية :

— فك الملابس من حول الصدر والرقبة بسرعة .

اجعل المصاب مستلقياً على ظهره بحيث تكون رأسه في
مستوى منخفض عن مستوى الجسم ، (وذلك عن طريق رفع
القدمين قليلاً في مستوى أعلى من الرأس) .

يجفف عرق المصاب جيداً ، ثم يصب على رأسه ووجهه
الماء البارد .

تستخدم حركات التدليك بقوة فوق أطراف الجسم الباردة
لتنشيط الدورة الدموية فيها .

إستخدام مكدمات باردة فوق الوجه وأعلى الصدر وفوق
منطقة القلب .

إستنشاق بعض المواد القوية المنبهة مثل الخل أو الكالونيا

أو محلول النشادر أو على الأقل شريحة من البصل البلدى .
يترك المصاب فى مكان متجدد الهواء فى حالة راحة كاملة .
إذا استمر المصاب فى حالة الإغماء لمدة ٢ — ٣ دقائق دون
الاستجابة ، فينبغى استخدام حركات التنفس الصناعى فوراً ،
واستدعاء الطبيب بسرعة .

التنفس الصناعى بطريقة من الفم للفم :

١ — اجعل المصاب يرقد على ظهره بحيث يكون وجهه
لأعلى فى مواجهتك ، ثم ضع إحدى يديك تحت عنقه وارفعه
قليلاً ، وبواسطة يدك الأخرى اجعل رأس المصاب تميل للخلف
بقدر المستطاع ، بحيث يكون فك الأسفل بارزاً إلى الأمام
(هذا الوضع وحده كفيل بإحداث عملية التنفس تلقائياً) .

٢ — اغلق فتحتى أنف المصاب بيديك ، وخذ نفساً عميقاً ،
ثم ضع فكك فوق فم المصاب وانفخ بشدة ، بحيث تمتلئ رئتا
المصاب بالهواء ويرتفع صدره لأعلى . (كرر عملية النفخ بقوة
مرة واحدة كل ٥ ثوان بتوقيت منظم) .

٣ — يجب ملاحظة عملية دخول الهواء ، وكذلك انتفاخ

الرتتين وخروج الهواء في حالة الزفير بسهولة ، وإلا كان هناك احتمال كبير لوجود أشياء غريبة تسد الطريق إلى الرتين .

٤ - في حالة إذا كانت هناك أشياء غريبة تسد المسالك الهوائية للمصاب ، فيجب أن تقلب المصاب على أحد جانبيه ، ثم اضربه بشدة بواسطة راحة اليد المفتوحة في المسافة الموجودة بين لوحى الكتفين ، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على طرد أى جسم غريب يوجد في حلق المصاب أو مسالكه التنفسية .

٥ - عندما يتنبه المصاب ويعود إلى إدراكه الكامل ، يجب عدم السماح له بالنهوض أو القيام بأى عمل مهما كان بسيطاً قبل ساعة على الأقل ، وذلك نظراً لأن خلايا جسمه تكون في أشد الحاجة إلى المزيد من الاوكسجين .

٦ - يطلب من المصاب أن يتنفس بعمق ، ثم يستدعى الطبيب ليقوم بتكملة العلاج الطبى اللازم إذا لزم الامر .

الكدمات :

هى عبارة عن حدوث تمزقات لبعض الاوعية الدموية في الانسجة تحت سطح الجلد السليم ، وذلك دون حدوث قطع

بالجلد ، وهي نتيجة الاصطدام بجسم صلب غير حاد ، مثل الوقوع على الارض أو الإصابة بضربة قوية مفاجئة . . . الخ .

إن الاورام التي نشاهدتها في حالات الرضوض ، وخاصة في مناطق المفاصل وتمزق بعض الانسجة من الاربطة والعضلات وفوق مناطق الكسور بالعظام ما هي إلا رضوض وكدمات من هذا النوع .

طريقة الإسعاف :

أثناء حالات الكدمات البسيطة تستخدم كمادات ماء مثاج أو استخدام الماء البارد فوق منطقة الإصابة ، حتى يمكن تقليل الألم والورم .

بالنسبة لحالات الكدمات الشديدة يضاف إلى الماء الثلج جزء من الكحول النقي عند استخدام الكمادات ، ثم يعمل رباط ضاغط .

قبل استخدام الرباط الضاغط يستحسن وضع كمية مناسبة من القطن فوق منطقة الإصابة (بغرض عدم إعاقة سير الدورة الدموية في الجزء المصاب) مع ملاحظة عدم المبالغة في ضغط الرباط بشدة .

يجب رفع الجزء المصاب من الجسم فوق وسادة ، أما بالنسبة لحالات السكدمات بالذراع فتستخدم علانة من الشاش .

التمزق العضلي :

هو عبارة عن حدوث شـد أكثر من اللازم ، أو تمزق جزئى أو كلى بالنسبة للعضلة أو الوتر أو الرباط العضلى المصاب .
وغالباً يكون التمزق العضلى عند ملتقى جسم العضلة بالوتر الليفى المتصل بها ، ويشعر المصاب بألم مفاجئ مع تصلب موضعي يمنع من الحركة ، والسبب فى ذلك يكون نتيجة لإصابة قوية مفاجئة فوق العضلة مباشرة أو لدكمة قوية .

طريقة الإسعاف :

تستخدم مكدرات ماء مثلج فوق الجزء المصاب لمدة ٢٠ ق .
إراحة العضلة فى الوضع المخفف للألم مع عدم تحريكها ،
وذلك عن طريق ربط العضلة برباط ضاغط أو لصاق حسب درجة الإصابة .

يجب عدم محاولة تدليك العضلة المصابة والابتعاد عن استخدام الحرارة لآى سبب من الأسباب منعاً لحدوث نزيف داخلى .

ترك العضلة في حالة راحة تامة لمدة أسبوع - ١٠ أيام
على الأقل .

بعد شفاء التزق يمكن استخدام التدايك والحرارة لتنشيط
العضلة .

التقلص العضلي (كرامب) :

ربما يتعرض اللاعب للإصابة بالتقلصات العضلية ، وخاصة
في بداية تعلم فن الكاراتيه . لأن هذه الرياضة تتطلب معرفة
الحركة والتحرك المفاجيء ، والتقلص العضلي كثيراً ما نشاهده
يصيب اللاعبين أثناء المباريات ، نتيجة لعدم إعداد العضلات
(عملية التسخين - الإحماء) .

طريقة الإسعاف :

إراحة المصاب في الوضع المخفف للشعور بالألم .

تدفئة العضلة ، وذلك بواسطة استخدام المكمدات الدافئة .

محاولة مد العضلة المتقلصة ، فمثلا في حالة تقلص عضلات
سمانة الياق ، يجب أن يستلقي اللاعب المصاب على ظهره أو يجلس
على الأرض مع مد ركبة الساق المصاب ، ثم يثنى مشط القدم

لأعلى تدريجياً نحو الجسم لا نحو الأرض .

نلاحظ أن اللاعب المصاب لا يستطيع أداء الحركة السابقة بنفسه ، لذلك يجب على المسعف القيام بها على قدر المستطاع حويطة .

تستخدم حركات التدليك المسخن فوق العضلة المتقلصة كلها .

إصابات المفاصل :

تكثر حالات إصابات المفاصل نتيجة للحركات التي تتطلب سرعة التحرك والمقاومة الكبيرة العنيفة ، أو عمل المفصل في الوضع العكسي نتيجة لإحدى مسكات أو ضغطات الخصم عليها ، وأكثر المفاصل تعرضاً للإصابة بالجسم هي مفاصل الكتف واليد والركبة ومفصل القدم والمرفق والأصابع ، وخاصة إصبع الإبهام .

طريقة الإسعاف :

وضع المفصل المصاب في أحسن الأوضاع المريحة مع منعه من الحركة .

استخدام الميكندات الباردة حول المفصل المصاب .

إذا لاحظ المسعف أو شك في وجود كسر ، فعليه أن يسعف اللاعب المصاب على أنه مصاب بهذا الكسر .

إذا كانت الإصابة ظاهرة على أنها جذع أو التواء بالمفصل ، فيكون أول أهداف العلاج هو منع الورم ، وذلك باستخدام رباط ضاغط وأفضل أنواعه هو الإلاستوبلات حول المفصل بحيث يعمل على منع الحركة التي تحدث شداً في الأربطة المصابة وبذلك يمكن تثبيت العضو المصاب ومنعه من الحركة حتى يلتئم الرباط المتمزق .

خلع المفاصل :

في هذه الحالة تنفصل العظام الداخلية المكوفة للمفصل ونبتعد عن بعضها للإصابة التي تحدث تمزقاً في أربطة المفصل على أثر التواء شديد أو العمل العكسي للمفصل ، وربما تخرج عظمة أو أكثر عن وضعها الطبيعي نظراً لقوة وشدة الإصابة .

العلامات (الأعراض) :

١ - يمكن تمييز الخلع بحدوث الألم الشديد والورم بالمفصل مع لمس العظمة المخلوعة بسهولة .

٢ - من أهم العلامات هو بقاء المفصل المصاب في حالة ثابتة وعدم استطاعة المصاب استماله في أى اتجاه .

٣ - يكن ملاحظة تشوه المفصل عن طريق مقارنة المفصل المقابل له في الجهة المماثلة .

٤ - نلاحظ أن المصاب لا يستطيع تحريك المفصل ، ونشاهده سائداً المفصل المصاب براحة كفه الأخرى .

٥ - يأخذ المفصل وضماً غير طبيعى ، ويبدو مشوهاً بوضوح تام .

طريقة الإسعاف :

١ - وضع المفصل المصاب في أفضل الأوضاع راحة .

٢ - استخدام مكدمات باردة فوق المفصل .

٣ - تثبيت المفصل بحذر تام دون تحريكه منعاً للضاعفات .

٤ - تدفئة المصاب بقدر المستطاع مع إراحته تماماً .

٥ - عمل رباط لحمل المفصل المصاب في وضع الراحة ، ثم

نقل المصاب إلى المستشفى لإجراء اللازم .

كسور العظام :

المقصود بالكسر هو انفصال العظمة إلى جزئين أو أكثر ، وهو يختلف في درجاته حسب طريقة الإصابة ونوعها ، وتوجد هناك أنواع مختلفة من الإصابات التي تسبب في حدوث حالات الكسور في العظام نتيجة للوقوع أو السقوط على الأرض أو الصدمات الشديدة فوق العظام .

علامات الكسور عموماً :

وجود ورم والشعور بالألم في الجزء المصاب يظهر تدريجياً .
تشوه واضح بالعضو المصاب يمكن ملاحظته بمقارنة الجزء السليم .

إحساس المصاب بالألم الحاد في الجزء المصاب ، ويكون أشد عند لمس مكان الكسر في العظم ، وهذه النقطة تحدد مكان الكسر ، وبذلك تعتبر من العلامات المؤكدة لحدوث الكسر من الشرح .

تحريك غير طبيعي للجزء المكسور ، وفقد الجزء المكسور لأداء وظيفته الطبيعية ، وإذا كان الكسر في عظام الساق أو

الفخذ نلاحظ أن اللاعب لا يستطيع المشي ، ولكنه يستطيع
تحريك أصابع القدم فقط

يمكن سماع صوت خشخشة أو طرقة عند تحريك الكسر .

طريقة الإسعاف :

يجب أن نذهب إلى المصاب حيث حدثت الإصابة لإسعافه
وهو في مكانه (ملاحظة عدم نقله إلى مكان آخر قبل إسعافه) .

إذا كان الكسر مصحوباً بجرح ، لابد أن يكشف عن العضو
المصاب ، وذلك بقص الملابس عند اتصالها ببعض ، وإذا لم يكن
هناك جرح فلا داعي مطلقاً لرفع الملابس .

في حالة وجود جرح (أى كسر مضاعف) يوضع غيار
مقيم فوق الجرح .

ثبت العضو المكسور بأى جبيرة مناسبة ، لأن أى حركة
في مكان الكسر تسبب في آلام حادة وصدمة عصبية ربما ينتج
عنها عدة مضاعفات خطيرة .

إذا كان اللاعب مصاباً بصدمة عصبية ، فإنها تعرف من
درجة شحوب لون الوجه وبرودة الأطراف وضعف النبض ،

لذلك يجب علاج الصدمة ، وذلك عن طريق استلقاء المصاب على ظهره مع تغطيته وتدفئته تماماً .

ينقل المصاب إلى مكان هادئ . ويدفأ تماماً عن طريق زجاجات ماء ساخن لحين حضور الطبيب أو نقله إلى المستشفى .

الحروق والتسلخات :

تحدث نتيجة ملامسة الجلد لمواد ذات درجات حرارة عالية أو بتأثير أشعة الشمس ، أو ملامسته لبعض المواد الكاوية أو السوائل في درجات حرارة عالية ، أو التعرض لتيار كهربائي شديد ، أو الأشعة الحمراء أو البنفسجية الصناعية ، أو قنابل النابالم المحرقة التي تستخدم في الحروب ، أو اشتعال النار فجأة في ملابس المصاب .

خطورة هذه الإصابات :

ترجع خطورة هذه الإصابات إلى درجة خطورة هذه الحروق ، ومدى اتساع المساحات التي أصابتها ، وربما تحدث الوفاة للمصاب للصدمة العصبية التي تحدث له من الخوف والالم الذي يشمله .

إن الصدمة الدموية الناشئة عن التركيز الزائد الذي يحدث لتركيز الدم فجأة نتيجة لفقدان الجسم كميات كبيرة من مائه تؤدي إلى الوفاة إذا لم يعوض المصاب عنها سريعاً .

قد تتلوث الحروق بالميكروبات التي تؤدي إلى نقيحات خطيرة .

طريقة الإسعاف :

إذا كانت النار ما زالت مشتعلة بالمصاب ، فيجب لفه المصاب في طانية أو لحاف ، وفي حالة عدم الحصول على مثل هذه الاغطية يمكن دحرجة المصاب على الارض ونقله بعيداً عن منطقة الاشتعال ، ثم رش الماء البارد عليه حتى يزول الاشتعال .
أطلب من المصاب أن يرقد على ظهره ، ولا تدعه يقف أو يجرى مطلقاً ، وذلك لتقليل حدة الصدمة العصبية .

إذا كانت الملابس ما زالت ملتصقة بالجلد المحروق ولا يمكن تخليص المصاب منها ، فعليك قصها مباشرة بواسطة مقص عن أماكن الحروق ولكن بحذر تام مع عدم محاولة إزالة الفقاقيع الموجودة على سطح الجلد بأي شكل من الأشكال .

انقل المصاب إلى مكان متحدد الهواء ، ثم حاول تدفئته عن طريق البطاطين أو زجاجات الماء الساخن ، وذلك بعد وضع الشاش المعقم فوق مناطق الإصابة على أن يكون هذا الشاش مشبعاً بزيت الزيتون أو أى زيت آخر معدنى .

إذا كانت درجة الإصابة بسيطة فيمكن صب الماء البارد على مكان الحرق .

يعطى المصاب قرصين من الاسبرين لتخفيف الصدمة العصبية ثم تناوله نصف كوب من محلول مكون من نصف ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم + ملعقة خيرة من الملح المذاب فى لتر ماء ، وذلك بمعدل مرة كل ربع ساعة ، ثم استدعاء الطبيب .

جسم غريب فى الاذن :

إذا كان هذا الجسم الغريب الموجنود بالاذن عبارة عن حشرة ، فيمكن خروجها بالطريقة الآتية :

١ - لا تحاول مطاردة الحشرة وهى داخل الاذن ، لان ذلك يجعلها تذهب إلى الداخل أكثر .

٢ - توضع بضع نقط جلسرين أو زيت زيتون أو البرافين داخل الاذن وتنتظر لمدة ٢ دقائق .

٣ - وضع عدة نقط من الماء الدافئ في الأذن .

٤ - سوف تلاحظ ان الحشرة أصبحت تطفو فوق سطح الأذن ، وبذلك يمكن التقاطها بواسطة ملقاط أو خلافة .

أما في حالة وجود أى شيء آخر غير الحشرات فيمكن اتباع الآتى :

١ - إخمس طرف قطعة من القطن فى صمغ أو كلودين .

٢ - ضع طرف القطن فوق الجسم الغريب وانتظر حتى يجف الصمغ أو الكلودين .

٣ - اسحب طرف القطن بهدوء وسوف يخرج معه الجسم الغريب .

٤ - لا تستخدم القوة فى هذه الحالة ، ولكن يجب أن يكون الشخص صبورا .

جسم غريب فى الأنف :

١ - أطلب من المصاب أن يزفر بشدة من خلال أنفه بعد أن تضع فيها بعض نقط من الأدوية التى تساعد على فتح المسالك الهوائية .

٢ - إذا لم يفلح ذلك ، فيمكن تشكيل قطعة من السلك الرفيع بالتنظيف بعد تعقيمها على هيئة سنارة .

٣ - أدخل طرفها الملتوى على شكل الخطاف برفق داخل الأنف حتى يلامس الشيء الغريب .

٤ - شد السلك ببطء وعناية حتى يخرج معه الجسم العالق بالأنف .

٥ - ساعد اللاعب على التخط من الأنف عدة مرات لخروج الانصاقات العالقة .

جسم غريب في العين :

١ - أطلب من المصاب أن يغلق عينييه يضع دقائق حتى يتسنى للدموع أن تقوم بغسل العينين وطرود الجسم الغريب بطريقة طبيعية ، وإذا لم يفلح ذلك يتبع التالي :

٢ - تدلك العين السليمة حتى تدمع العين المصابة .

٣ - إملاً فنجاناً بماء قد سبق غليه ، ثم ضعه فوق العين .

٤ - ادفع برأس المصاب للخلف ، واجعله يحرك جفنيه بقوة داخل الماء .

٥ - يمكن استخدام ملعقة من ملح الطعام لإذابتها في كوب من الماء ، بدلا من استخدام الماء العادي في غسل وتطهير العين المصابة .

٦ - في حالة إذا كان الجسم الغريب ظاهراً فيمكن محاولة إخراجه بطرف « زاوية » منديل نظيف ولكن بعناية وحذر .

جسم غريب في الحلق :

في حالة إذا كان الجسم الغريب المحشور في حلق اللاعب لا زوايا فيه ولا بروزات ، أو كان قد جعل اللاعب لا يستطيع التنفس ، فيجب اتباع الآتي :

١ - إجعل رأس المصاب متجهاً إلى أسفل نحو الأرض في وضع استرخاء .

٢ - إضرب المصاب برفق على المنطقة خلف الرقبة وأعلى اللوحين - قفص - فإذا لم يخرج هذا الشيء المحشور يمكن استخدام بعض اللكمات بواسطة قبضة اليدين أعلى لوحى الظهر .

٣ - في حالة إذا كان الجسم المحشور في الحلق له زوايا أو نتوءات حادة فقد تضر المصاب الوسائل السابقة ، لذلك ينبغي

أن نترك المصاب يستريح في وضع مناسب ، إذا كان قادراً على التنفس حتى يعرض على الطبيب .

٤ - إذا كان الجسم المحشور قد ابتلعه المصاب ، يجب أن يتناول كمية مناسبة من الخبز أو الخضروات ، وذلك لكي تساعد هذه المواد على خروج الجسم المحشور بعد أن يتعلق بهذه المواد ، وبذلك نضمن عدم حدوث جروح أثناء محاولة خروج هذا الجسم المحشور .

٥ - يجب عدم تناول المصاب أية مليات أو مقينات في هذه الحالة نظراً لضررها .

٦ - إذا توقف التنفس فيجربى للبصاب تنفس صناعى بطريقة من القدم للقدم .

الفقايع الجلدية :

نقصد بها تلك الفقايع التى تظهر على السطوح العليا للجلد ، وتكون معبأة بالماء وشكلها يميل إلى اللون الأصفر أو الأبيض وفى هذه الحالة يمكن علاجها بالطرق الآتية :

١ - إدهن حافة الفقعة بصبغة اليود وازكها تجف .

٢ - عقم إبرة أو ملقاطاً نظيفاً ، وذلك بغمره في صبغة اليود أو الكحول .

٣ - إثقب الفتحة عند حافتها التي دهنيها بصبغة اليود ، ثم اضغط عليها برفق حتى يخرج ما بها من ماء .

٤ - ضع عليها قطعة من الشاش المعقم ثم ثبتها بمشمع لصاق .

هبوط القلب :

قد يصاب اللاعب بهبوط في القلب أثناء تدريبه أو جلوسه تحت أشعة الشمس الشديدة لفترة طويلة ، أو نتيجة التدريبات العنيفة التي لا يستطيع القلب أن يتحملها لأنها أكثر من طاقته ، وقد ينشأ عن ذلك هبوط في القلب ، ونلاحظ أن المصاب في هذه الحالة يشعر بالدوخان ، ثم السقوط والإغماء .

العلاج :

١ - رقد المصاب على ظهره في وضع الاسترخاء الكامل مع خفض الرأس للخلف .

٢ - استخدام مكمدات باردة على الوجه وأعلى الصدر وفوق منطقة القلب .

مَطْلَبُ عَجَلٍ لِنَصْرِ

لِصَاحِبِ الْبَرِي عَمْدِ الْعَزِيزِ مُحَمَّدٍ

١٠ مَاتَ كَنِيسَةُ الْأَرْمَنِ قَتْلُهُ مِنْ سَاعِ الْجَيْشِ

طَبْعُهُ ٩٣٧٤٤٦

هذا الكتاب



إن رياضة كمال الأجسام ليست قاصرة على
استعراض الجسم أمام الجمهور .
ولكنها تكسب من يمارسها جسماً سليماً وعحة
جيدة ورجولة كاملة وتزيد من عضلات جسمه
وغوياً وتناسقاً .

وتتمحور من يمارسها القوة والعزم والثقة
وهي أساس نبوغ اللاعبين في جميع
الرياضة . وعند ما يعرض اللاعب
بجسمه فإنه يعرض نموذجاً حياً للصلابة
المجسمة ويعرض جمال الجسم وعظمة الخانة

على كمال

مكتبة رجب



0407231

٥